

DEBAT FABIAN dan HUDOYO

di Forum Diskusi Dhammacitta.org

Agustus - September 2008

Debat Fabian vs. Hudoyo - 01

FABIAN

Kulonuwun...

Ini diskusinya kayaknya nggak pernah berujung yah? Kadang kadang saya heran dengan orang yang menganggap Abhidhamma sebagai tafsir... 🤔 kalau memang benar itu hasil tafsir bukan berdasarkan pengetahuan yang didapat dari pengalaman bermeditasi, maka luar biasa sekali pemikir pemikir Abhidhamma itu, yang bisa berpikir sehebat itu, bisa mengetahui impulse-impulse batin yang halus yang disebut sankhara, bisa mengetahui kelompok kelompok materi yang sangat kecil yang bahkan tidak nampak dengan mikroskop.

Sulit bagi mereka yang belum pernah mengalami secara langsung, untuk mengerti apa yang dimaksud dengan melihat segala sesuatu apa adanya yang dikatakan oleh para guru meditasi...

Sebenarnya yang dimaksud dengan melihat segala sesuatu apa adanya yaitu melihat apapun yang muncul pada kesadaran kita tanpa terseret atau terbawa olehnya.

Secara sadar atau tidak sadar selalu setiap saat kita terbawa (bereaksi) terhadap segala sesuatu fenomena yang timbul pada batin dan jasmani, mungkin banyak orang yang tidak mengerti bagaimana sih sebenarnya keadaan batin yang tidak terbawa itu? Saya akan memberi perumpamaan: suatu ketika anda melihat mobil kijang yang sudah berusia sepuluh atau limabelas tahun lewat di jalan raya, apakah batin anda bereaksi? sebagian besar orang dan termasuk anda tentu akan menjawab tidak... karena mobil seperti itu tidak menarik perhatian. Tetapi bagaimana jika jendela mobil itu kemudian terbuka dan anda melihat orang yang anda cintai berada di dalam mobil itu sedang ditodong pisau di lehernya..? apakah anda dapat membuat batin anda tidak terseret..? tentu tidak bisa kan...? Nah dalam kehidupan sehari hari batin kita cenderung terseret oleh berbagai hal yang menjadi perhatian kita.

Terseret disini ada dua hal yaitu **terseret dengan bereaksi menolak** seperti dalam contoh diatas, maka timbullah kebencian dsbnya. Dan **terseret dengan bereaksi menerima**....maka timbullah keinginan untuk mengalami kembali atau lobha..

Anda mau tahu apa itu terseret..? itulah kemelekatan... kita hidup dengan berbagai kemelekatan batin, mulai dari kebiasaan yang kita anggap baik hingga hal hal yang buruk. Dari yang halus hingga yang paling kasar.

Kembali ke **melihat apa adanya**, hal ini hanya bisa dialami sendiri, sulit digambarkan apabila belum merasakannya. Kemampuan ini tidak muncul pada seseorang yang berlatih meditasi Vipassana hanya pada tingkat-tingkat awal. Hanya apabila anda telah mencapai *sankharupekkha nana* maka anda mulai dapat melihat segala sesuatu apa adanya.

Bagaimana anda dapat melihat segala sesuatu apa adanya bila melihat rasa sakit yang timbul pada badan jasmani anda terseret dan merasa sangat menderita? hanya apabila anda mampu **melihat rasa sakit tanpa merasa sakit** maka anda sudah mulai bisa melihat apa adanya, karena rasa sakit hanya fenomena tidak lebih, sesuai dengan apa yang dikatakan oleh para guru meditasi, **rasa sakit terjadi karena batin kita yang mengkonsepkannya**. Rasa sakit hanya termasuk fenomena yang terjadi pada batin dan jasmani.

Guru-guru besar Vipassana mengatakan bahwa rasa sakit adalah kunci ke Nibbana. Ini adalah pernyataan yang berdasarkan praktek, bukan berdasarkan teori, mengapa? terdapat ikatan yang kuat antara batin yang merasakan dan jasmani yang memberi impulse, kemelekatan kuat yang timbul dari kekhawatiran dan kegelisahan batin membuat kita merasa sangat menderita.

Dengan bertambahnya latihan vipassana (sebaiknya dibawah bimbingan guru yang berpengalaman) maka semakin lama kemelekatan kita terhadap fenomena yang terjadi pada batin dan jasmani kita semakin kendur, hingga akhirnya terlepas. Dengan terlepasnya kemelekatan batin yang mengamati terhadap fenomena yang terjadi di jasmani maka mulai terlepas juga kemelekatan terhadap fenomena fenomena yang lain, dengan demikian batin mulai mampu mengamati fenomena batin yang lebih halus, yaitu bahwa semua **fenomena itu sebenarnya hanya merupakan impuls belaka. setiap impuls memiliki sifat alami bagai gelombang yaitu timbul, memuncak dan tenggelam kembali**, menurut teori dalam bahasa Pali disebut *upada, thiti, bhanga*. Nah pada tahap ini anda mulai melihat lebih jelas lagi kaitan antara praktek dengan teori.

melihat timbul dan tenggelamnya fenomena inilah yang disebut melihat anicca dalam arti kata sesungguhnya, yang membawa kearah sang jalan...

Rangkaian proses timbul tenggelam inilah yang dapat padam, maksudnya suatu ketika impuls impuls yang timbul tenggelam ini berhenti, maka yang tersisa hanya kesadaran murni yang mengetahui, dan tidak bereaksi. Kesadaran murni ini hanya diam dan mengetahui... 😊

Sebenarnya apabila kita mempraktekkan meditasi, maka kita akan mengetahui

bahwa yang disebut Abhidhamma adalah hasil pengalaman yang disusun sedemikian rupa dengan menggunakan struktur bahasa yang berbeda dengan kita. Pengalaman praktek-praktek Vipassana yang dilakukan oleh para praktisi sekarang ini hanya merupakan pengulangan pengetahuan yang berdasarkan pengalaman para praktisi Vipassana jaman dahulu yang dituangkan dalam buku yang disebut "Abhidhamma"

Lantas apakah pengetahuan Abhidhamma berguna bagi seorang meditator? entah Vipassana atau Samatha? jelas tentu saja !!!!!

Bisakah anda bayangkan seorang meditator bermeditasi dengan tidak belajar teori dan tidak tahu apa itu *thinamidha* (**kemalasan dan keengganan**) yang merupakan penghalang meditasi dan juga tidak mengerti bahwa *viriya* (**semangat**) harus dibangkitkan untuk mengatasinya? jika ia tidak tahu maka kemungkinan besar meditator itu akan melatih meditatok...!!!

belum lagi **keragu-raguan** (*vichikiccha*), yang bila tidak diatasi akan membuat meditator selalu bingung sehingga tak akan maju maju...!!!

Memang pada waktu melatih meditasi kita tidak boleh mengingat pelajaran yang kita dapatkan misalnya Abhidhamma. Tetapi pengetahuan Abhidhamma yang telah kita pelajari ada kemungkinan muncul sendiri memberikan pertolongan pada saat kita membutuhkannya, umpamanya pada waktu meditasi kita mulai semakin malas-malasan, kemudian sekonyong konyong kita ingat akan pelajaran Abhidhamma bahwa malas-malasan adalah bentuk *thinamiddha* dan itu akan menghalangi meditasi... lalu kita tidak mau malas malasan lagi, bukankah ini berarti bahwa belajar Abhidhamma itu sangat berguna..?

Tidak tepat bila ada orang yang menyatakan bahwa **berlatih meditasi kita harus melepaskan teori**, yang tepat adalah **pada waktu bermeditasi kita jangan mengingat teori**, tidak mengingat bukan berarti kita melepaskan, tetapi melepaskan berarti kita tidak mempergunakan...

Agak kepanjangan ya..? nanti deh disambung lagi saya takut anda enggan membaca bila kepanjangan.

sukhi hotu,
Fabian.

=====

HUDOYO <hudoyo@cbn.net.id>:

Quote from: fabian

Lantas apakah pengetahuan Abhidhamma berguna bagi seorang meditator? entah Vipassana atau Samatha? jelas tentu saja !!!!!

*Bisakah anda bayangkan seorang meditator bermeditasi dengan tidak tidak belajar teori dan tidak tahu apa itu thinamidha (**kemalasan dan keengganan**) yang merupakan penghalang meditasi dan juga tidak mengerti bahwa viriya (**semangat**) harus dibangkitkan untuk mengatasinya? jika ia tidak tahu maka kemungkinan besar meditator itu akan melatih meditatok...!!!*

*belum lagi **keragu-raguan** (vichikiccha), yang bila tidak diatasi akan membuat meditator selalu bingung sehingga tak akan maju maju...!!!*

Dalam pengalaman retreat MMD selama ini, banyak teman-teman Muslim, Keristen dll yang non-Buddhis mampu menjalankan vipassana TANPA belajar Abhidhamma. Sebaliknya, tidak sedikit teman-teman Buddhis yang batinnya telah dipenuhi teori, mendapat kesulitan untuk "melihat apa adanya" tanpa teori. Itu pengalaman dalam retreat MMD yang diikuti oleh teman-teman dari berbagai agama.

Dalam retreat MMD, saya memang mengajarkan panca-nivaranani, tanpa mengemasnya sebagai Abhidhamma, karena kelima "rintangan" batin itu adalah pengalaman sehari-hari manusia, apa pun agamanya.

Tapi di lain pihak, saya tidak pernah mengupas panca-balani, karena ternyata tidak perlu. Ternyata, Viriya akan berkembang dengan sendirinya bersama sati, tidak perlu dikembangkan secara khusus, yang hanya akan menjadi kelekatan baru bagi si aku/atta.

Itu saja yang ingin saya kemukakan.

Salam,
hudoyo

Debat Fabian vs. Hudoyo – 01a

HUDOYO <hudoyo@cbn.net.id>:

Quote from: fabian

Kulonuwun...

Ini diskusinya kayaknya nggak pernah berujung yah? Kadang kadang saya heran dengan orang yang menganggap Abhidhamma sebagai tafsir... 😊 kalau memang benar itu hasil tafsir bukan berdasarkan pengetahuan yang didapat dari pengalaman bermeditasi, maka luar biasa sekali pemikir pemikir Abhidhamma itu, yang bisa berpikir sehebat itu, bisa mengetahui impulse-impulse batin yang halus yang disebut sankhara, bisa mengetahui kelompok kelompok materi yang sangat kecil yang bahkan tidak nampak dengan mikroskop.

Dalam sejarah agama Buddha ada beberapa versi Abhidhamma/Abhidharma. Yang masih ada sampai sekarang adalah Abhidhamma Theravada dan Abhidharma Sarvastivada; kedua sekte itu sama-sama termasuk dalam 18 sekte Hinayana pada awal sejarah agama Buddha.

Kedua versi Abhidhamma/Abhidharma itu sangat berbeda satu sama lain: jumlah citta sangat berbeda, malah klasifikasi juga sangat berbeda; dalam Abhidhamma klasifikasi dhamma ada empat: rupa, citta, cetasika, nibbana, dalam Abhidharma Sarvastivada lain sekali. Jadi mana yang benar???...

Itulah sebabnya saya mengatakan, baik Abhidhamma Theravada maupun Abhidharma Sarvastivada merupakan usaha pikiran manusia (tafsiran) untuk mendeskripsikan pengalaman meditasi. Pengalaman meditasinya SAMA, kalau itu vipassana, yaitu khanika-samadhi. Tapi tafsirannya, klasifikasinya, deskripsinya bisa berbeda-beda. ... Jadi jangan mencampuradukkan deskripsi pengalaman meditasi dengan pengalaman meditasi itu sendiri. ... Teori Abhidhamma tidak lebih dari sekadar "telunjuk" yang menunjuk ke "rembulan". Jangan mencampuradukkan "telunjuk" dan "rembulan", lalu menganggap "telunjuk" itu sebagai "rembulan", sebagai kebenaran. "Telunjuk" Theravada berbeda dengan "telunjuk" Sarvastivada, tapi "rembulannya" sama.

Salam,
hudoyo

Debat Fabian vs. Hudoyo - 02

FABIAN <chandrafabian@yahoo.com>:

Suatu ketika dalam perjalanan, di pesawat udara saya iseng iseng membaca majalah *fortune*, yang merupakan *complimentary copy* yang diberikan oleh maskapai penerbangan tersebut... tertulis di iklannya... alat yang bisa membuat anda terkonsentrasi, bahkan akan membuat anda mencapai pencerahan, alatnya adalah sejenis *gogle* (seperti kaca mata). Saya sangat tertarik, waktu itu saya belum mengenal Vipassana, iklan di majalah tersebut sangat menarik, dikatakan bahwa alat ini akan membuat anda mencapai pencerahan dengan mudah karena akan membuat batin anda terkonsentrasi. Dengan singkat dikatakan ini adalah the **lazy way to enlightenment**, akhirnya saya membeli alat tersebut, dan saya menggunakan alat tersebut. (sampai sekarang alat itu masih fungsional dan menjadi sampah di rumah saya, karena saya tak lagi mempergunakan alat itu)

Tahukah anda apa manfaat terbesar dari alat itu? alat itu dapat membantu anda bila susah tidur... karena dengan memasang alat itu waktu tidur anda bisa mengantuk...

Setelah belajar Dhamma baru saya mengerti bahwa alat itu memang alat sampah... tak ada jalan yang disebut the "**lazy way to enlightenment**". Dari latihan kita mengerti bahwa bila tanpa semangat maka pada orang yang batinnya mulai terkonsentrasi akan mudah ngantuk jatuh tertidur, karena demikianlah yang dikatakan dalam teori dan demikianlah yang saya alami.

Memang faktor ketenangan diperlukan sehingga batin merasa puas terhadap objek dan dengan demikian fenomena yang muncul akan nampak lebih jelas. Tetapi batin yang tenang ini harus diimbangi dengan semangat supaya batin menjadi semakin cerah dan dengan demikian semakin jelas mengamati setiap fenomena yang terjadi pada batin dan jasmani.

Keseimbangan kelima faktor kekuatan batin atau yang menurut teori disebut dengan **pancabala** memainkan peranan yang sangat penting. Banyak sekali orang yang kurang mendalami apa yang disebut dengan **kanika samadhi**... sehingga mereka keliru mengartikan dan dengan demikian beranggapan bahwa bila mereka memperhatikan batin yang berpindah pindah mereka sebut kanika samadhi...

Berdasarkan pengalaman, pola demikian memang kanika (kanika berasal dari kata kana yang berarti saat) tetapi jika kita selalu terbawa objek yang berpindah pindah maka dianggap belum samadhi.

Contohnya adalah demikian... saya teringat rumah, lalu saya ingat rumahnya bercat putih, putih melambangkan kebersihan, kebersihan adalah sesuatu yang harus dijaga saya sadar bahwa saya sedang berpikir, saya harus melihat batin dan jasmani, ada perasaan yang muncul rasa damai, saya merasa tenang dstnya... ini sebenarnya adalah batin yang mengembara...

Ini bukan samadhi... samadhi tidak mengikuti buah dari pikiran, tetapi hanya mengamati bahwa ada suatu kegiatan batin yang muncul, dengan demikian karena ia menyadari prosesnya maka proses tersebut akan lenyap bagai api yang tak mendapatkan bahan bakar. lalu ia harus kembali ke objek utama sehingga ia memperkuat konsentrasinya. Kemudian bila muncul fenomena lain maka ia harus memperhatikan fenomena tersebut, tetapi jangan berusaha tahu apa isinya..karena jika ia melihat isinya maka kemelekatan terhadap fenomena tersebut akan timbul dan dengan timbulnya kemelekatan maka batinnya akan terseret, bukan distraksi.

Distraksi (distraction) dalam meditasi adalah fenomena yang timbul yang menyebabkan perhatian beralih ke objek lain, tetapi batin yang terdistraksi belum tentu terseret. karena bagi meditator yang sudah kuat perhatiannya maka begitu objek yang muncul dia perhatikan maka secepat kilat objek tersebut lenyap saat itu juga, tak ada objek yang mampu menyeret seorang meditator yang samadhinya sudah kuat.

Mengapa harus ada objek utama dan kembali ke objek utama...? jawabannya jelas, jika tak ada objek utama, katakanlah melihat pikiran, lalu pikiran lenyap, terus ngapain..? mencari fenomena lain...? mencari fenomena yang lain adalah kegiatan batin yang melibatkan proses berpikir... sedangkan dalam meditasi Vipassana kita jangan berpikir, hanya memperhatikan dan senantiasa memperhatikan... mencari berbeda dengan memperhatikan. Bila ada objek utama tentu kita memperhatikan objek utama. Memperhatikan objek utama tujuannya adalah supaya samadhi kita semakin lama semakin kuat.

setelah lama meditator berlatih demikian maka lambat laun meditator semakin maju, ia akan mengetahui setiap kegiatan batin tanpa mengenal apa isi dari kegiatan tersebut, ia hanya melihat suatu impuls batin yang muncul kemudian lenyap kembali. Inilah yang dikatakan batin yang semakin lepas. Semakin lama semakin cekatan batin mengetahui setiap fenomena yang terjadi dan semakin cepat lenyap juga setiap fenomena yang muncul. Disini kita melihat bahwa batin semakin waspada dan sigap terhadap segala fenomena yang muncul.

Lebih jauh lagi ia berlatih maka interval kemunculan antara satu fenomena dengan fenomena yang lain semakin jarang dan akhirnya meditator bisa memperhatikan objek utama berjam-jam tanpa ada satu cercah pikiranpun muncul.... dan pada

keadaan ini batin mulai masak... inilah yang dikatakan mulai masuk kanika samadhi yang sesungguhnya, mengapa...?

pada keadaan sekarang, batin melekat pada objek utama (umpamanya keluar masuk nafas di hidung atau kembung kempis perut) tetapi ada perbedaan dengan konsentrasi samatha, yaitu: pada konsentrasi kanika samadhi objeknya timbul tenggelam, yaitu kembung kempis perut atau keluar masuk nafas hanya terlihat sebagai denyut belaka.., Inilah sebabnya ada guru meditasi yang mengatakan bahwa keadaan ini disebut dengan melihat proses, ada lagi guru meditasi mengatakan ia melihat timbul tenggelamnya batin-jasmani, ada guru meditasi lain yang mengatakan bahwa ia melihat anicca, semua komentar guru meditasi ini maksudnya sama, mereka hanya menggambarkan dengan cara berbeda.

Setelah mencapai tahap ini maka batin meditator tersebut dianggap kokoh tak tergoyahkan, karena fenomena batin dan jasmani hampir tak memiliki daya untuk mengganggu. Dengan keadaan batin seperti itu maka bila meditator melihat sesuatu jarang bereaksi karena reaksi timbul jika konsentrasi kurang kuat, ini disebabkan batinnya mudah terseret oleh fenomena yang muncul. tetapi jika hanya dengan memperhatikan sedikit fenomena tersebut langsung lenyap maka biasanya pada keadaan batin seperti ini ia jarang bereaksi melihat segala sesuatu. Memperhatikan segala sesuatu dengan tidak bereaksi inilah yang disebut dengan perhatian murni.

Perhatian murni adalah kemampuan batin memperhatikan segala sesuatu dengan tidak bereaksi sehingga melihat apa adanya. bila bereaksi maka timbul konseptual.

Mengapa ini juga disebut samadhi? Karena pada tahap ini batin tidak berkelana dan hanya terpaku pada objek sama yang timbul tenggelam. Berbeda dengan samadhi biasa, Jhana misalnya.. pada Jhana batin terserap pada objek yang **konstan (nimitta)**, tidak berdenyut, tidak timbul tenggelam, dengan demikian tidak ada anicca disana, dengan tidak adanya anicca (tidak ada yang tenggelam) maka tak ada penghentian, karena tak ada penghentian maka tak akan mencapai Nibbana selama berada disana.

Semoga anda semua mendapatkan manfaat dari tulisan ini dan mulai melihat kaitan antara teori yang disebut nama-rupa, kemelelekatan, pancabala, anicca, melihat apa adanya. Dengan praktek samadhi yang sesungguhnya dan tidak lagi melihat bahwa teori sama sekali berbeda dengan praktek...

sukhi hotu,
fabian

=====

HUDOYO <hudoyo@cbn.net.id>:

Terima kasih banyak atas paparan Rekan Fabian tentang pengalaman meditasinya. Paparan itu jelas sekali menguraikan pengalaman meditasi vipassana versi Mahasi Sayadaw dari seorang pemeditasi versi itu yang sudah sangat senior. (Sehingga saya bertanya-tanya dalam hati, apakah Fabian ini bukan anak angkat Bhante Thitaketuko ya?) ...

Dulu saya pun pernah mencapai khanika-samadhi melalui jalan vipassana versi Mahasi Sayadaw. Versi itu titik beratnya adalah KONSENTRASI dan VIRIYA (usaha). Selebihnya persis seperti diuraikan oleh Rekan Fabian.

Tetapi selama saya mengajarkan MMD, saya melihat bahwa tidak semua pemeditasi versi itu bisa mengalami khanika-samadhi, sekalipun mereka sudah berusaha untuk waktu yang cukup lama, dengan berkali-kali mengikuti retreat MMD. ... Sementara itu secara kebetulan saya menemukan bahwa khanika-samadhi bisa dicapai juga justru melalui "cara" sebaliknya, yaitu TANPA KONSENTRASI dan TANPA USAHA. Saya tahu, khanika-samadhi-nya persis sama, karena saya pernah mengalami khanika-samadhi itu ketika melakukan vipassana versi Mahasi Sayadaw dulu. ... Secara kebetulan pula saya menemukan bahwa vipassana tanpa konsentrasi dan tanpa usaha itu diajarkan oleh Sang Buddha dalam Bahiya-sutta & Malunkya-putta-sutta. ...

Vipassana tanpa konsentrasi dan tanpa usaha itu saya kembangkan menjadi bentuk final MMD, dan saya ajarkan dalam retreat MMD ... Ternyata tidak sedikit teman-teman yang selama ini mendapat kesulitan dalam konsentrasi, begitu mengubah meditasinya menjadi tanpa usaha dan tanpa konsentrasi bisa masuk ke dalam khanika samadhi dengan relatif cepat. ... Di situlah saya mempunyai KEYAKINAN bahwa tidak ada satu versi vipassana yang cocok untuk SEMUA orang. ... Ini berlaku untuk vipassana versi apa saja, Mahasi Sayadaw, Pa-Auk Sayadaw, Goenka, MMD, dsb. ... Saya tidak tahu apakah Rekan Fabian setuju dengan pernyataan ini atau tidak, tapi itu terserah pada beliau sendiri. ...

Di dalam MMD tidak ada "obyek utama" (napas, sentuhan waktu duduk dsb) seperti dalam versi Mahasi Sayadaw. ... Rekan Fabian bertanya, "Kalau tidak ada 'obyek utama' lalu ngapain? Mencari fenomena lain adalah kegiatan pikiran ..."
Jawabannya bisa dilihat pada tuntunan pertama MMD yang saya berikan pada diskusi awal MMD: "Jangan berkonsentrasi pada satu obyek terus-menerus secara sempit, melainkan bukalah seluas-luasnya kesadaran Anda melalui keenam indra (pancaindra + ingatan). Sadari semua yang muncul pada badan & batin TANPA

berkonsentrasi pada salah satu fenomena mana pun, tanpa berusaha apa pun." ... Jadi dalam MMD yang ditekankan adalah 'SATI', bukan 'SAMADHI'. ... Dengan cara ini, sementara pemeditasi MMD bisa masuk ke dalam khanika-samadhi dengan cepat, daripada melalui konsentrasi pada satu 'obyek utama'. ... Memang, sama seperti pada konsentrasi, ketika orang mulai membuka kesadaran seluas-luasnya pada keenam pintu indra, pikiran masih berseliweran menyeret kesadarannya ... tetapi bila pikiran-pikiran ini disadari saja, ia akan segera lenyap kembali ... dan pada satu titik pemeditasi akan masuk ke dalam khanika-samadhi tanpa konsentrasi dan tanpa usaha apa pun.

Salah satu keuntungan vipassana tanpa-konsentrasi ini ialah tidak diperlukan segala macam teori, khususnya teori tentang panca-balani. Pemeditasi tidak perlu memikir-mikir apakah batinnya sudah seimbang antara saddha, viriya, sati, samadhi dan panna, atau belum; memikir-mikir seperti itu tidak lebih daripada gerak pikiran/si aku, yang hanya menghalangi 'sadar' yang sesungguhnya. ... Demikian pula dengan segala macam teori meditasi yang lain dengan cepat bisa dilepaskan (bukan dipertentangkan) di dalam praktik. ... Ini sangat bermanfaat dalam mengajar MMD kepada teman-teman non-Buddhis, yang tidak perlu menghafal semua teori itu sebelum mulai menjalankan MMD.

Jadi, kesimpulannya: Rekan Fabian adalah meditator sangat senior vipassana versi Mahasi Sayadaw, tapi **beliau tidak pernah mencoba MMD**, sehingga dengan gampang mengatakan "tidak ada jalan yang disebut the lazy way to enlightenment". ... Saya sudah mengalami khanika-samadhi melalui versi Mahasi Sayadaw maupun melalui versi MMD, sehingga saya berani mengatakan bahwa ada cara lain yang **menurut saya pribadi** 'lebih langsung' daripada cara berkonsentrasi & berusaha dari vipassana versi Mahasi Sayadaw, yaitu dengan cara **'melepas sejak awal'** (melepas konsentrasi, melepas usaha) ... Cara ini diajarkan oleh Sang Buddha di dalam Bahiya-sutta dan Malunkyaputta-sutta, bukan di dalam Mahasatipatthana-sutta yang digunakan oleh Mahasi Sayadaw dalam mengajarkan versinya. (MMD ini diilhami pula oleh ajaran Krishnamurti, yang saya yakini telah bebas sempurna pada abad ke-20 lalu.) ... Silakan menamakan itu "the lazy way to enlightenment", tidak jadi soal ...

Secara terpisah saya akan menampilkan kembali pengalaman Fery (Buddhis, 29 th) dari retreat MMD seminggu di Samarinda akhir Juli 2008; pengalaman batin Andi Cahya Wijaya (Muslim, 26 tahun) setelah PERTAMA KALI ikut MMD akhir pekan bulan April lalu dan kemudian menerapkan MMD dalam kesadaran sehari-harinya selama beberapa bulan terakhir; dan pengalaman batin seorang muda dari Bali, 30-an tahun, yang tidak mau disebut namanya, yang mengalami kemajuan pesat setelah pindah dari versi Mahasi Sayadaw ke MMD.

Ini tidak berarti bahwa MMD "lebih baik" daripada vipassana versi Mahasi Sayadaw; bisa saja seorang pemeditasi MMD mengalami kemajuan kalau ia pindah ke versi Mahasi Sayadaw, kalau memang versi itu cocok dengan 'parami'-nya. Jadi pesan saya kepada para pemula yang berminat untuk mencoba vipassana ('jalan langsung' menuju pembebasan yang diajarkan Sang Buddha): cobalah kedua versi vipassana itu, Mahasi Sayadaw dan MMD, atau versi lainnya kalau mau (Goenka misalnya) ... lalu pilihlah yang cocok dengan batin Anda.

PS: Bila Rekan Fabian memang anak angkat Bhante Thitaketuko, terimalah salam kenal dari saya ... setiap kali ke Denpasar saya selalu memerlukan menengok beliau di Istana Regency, di mana beliau terbaring sakit sejak beberapa tahun terakhir ini. 😞

Salam,
hudoyo

Debat Fabian vs. Hudoyo - 03

FABIAN <chandrafabian@yahoo.com>:

pak Hudoyo yang baik,

Sejak dahulu saya mengagumi pak Hudoyo yang telah saya kenal selama puluhan tahun.. (sejak masih berpraktek di sulawesi) tapi mungkin pak Hudoyo baru mengenal saya baru baru ini, mohon maaf bila saya berbeda pandangan dengan pak Hudoyo. Karena setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda beda, walaupun semakin lama semakin mengerucut keatas, maksudnya semakin jauh tentu semakin mirip pengalamannya. Ada beberapa hal yang saya setuju dengan pak Hudoyo, tetapi ada juga yang tidak, dan jangan dikaitkan dengan benar atau salah, biarlah kita mengambil ini sebagai suatu tambahan pemahaman.

Prinsip melatih Vipassana diuraikan dengan jelas oleh Sang Buddha dalam mahasatipatthana sutta. Sang Buddha mengatakan "*Ekàyano ayam bhikkhave maggo sattànam visuddhiyà*" *Bhikkhus, this is the one and only way for the purification (of the minds) of beings.* Para Bhikkhu ini adalah satu-satunya jalan untuk mencapai kesucian.

Pada bagian lain yang jelas ada sebagai acuan sikap mental waktu melatih Vipassana Sang Buddha mengatakan dalam Mahasatipatthana sutta: "*idha bhikkhave bhikkhu kàye kàyànupassi viharati àtapi sampajàno satimà vineyya loke abhijjhàdomanassam.*" yang kurang lebih berarti, "*There is the case where a monk remains focused on the body in & of itself -- ardent, alert, & mindful -- putting aside greed & distress with reference to the world*". Inti maksudnya yaitu "**Bhikkhu dengan memperhatikan tubuh, dengan penuh semangat (atapi), perhatian murni (sati) dan kewaspadaan (sampajanno)**-- melepaskan keserakahan, dan kesedihan yang berkaitan dengan dengan duniawi".

Dalam Malunkyaputta sutta juga viriya ini ditekankan bersama sati, berikut ini saya berikan cuplikan dari Malunkyaputta sutta terjemahan bhikkhu Thanissaro "*It would be good, lord, if the Blessed One would teach me the Dhamma in brief so that, having heard the Dhamma from the Blessed One, I might dwell alone in seclusion: heedful, ardent, & resolute.*" lalu setelah Beliau berlatih dengan penuh semangat, mencapai tingkat kesucian Arahat sesuai dengan cuplikan berikut ini "*Then Ven. Malunkyaputta, having been admonished by the admonishment from the Blessed One, got up from his seat and bowed down to the Blessed One, circled around him, keeping the Blessed One to his right side, and left. Then, dwelling alone, secluded, heedful, ardent, & resolute, he in no long time reached &*

remained in the supreme goal of the holy life"

Ardent atau dalam bahasa Palinya *atapi* berarti penuh semangat.

Jadi semangat (*viriyā/atapi*) dalam berlatih metode Vipassana bukan berasal dari Mahasi Sayadaw atau teknik Mahasi, tetapi mengikuti ajaran Sang Buddha yang tertuang dalam Mahasatipatthana sutta maupun Malunkhyaputta sutta.

Saya melihat bahwa pak Hudoyo, nampaknya kurang paham pada tulisan saya, saya tidak mengatakan bahwa metode Mahasi Sayadaw menitik beratkan pada konsentrasi dan viriya, dan saya tidak pernah melihatnya demikian. Setahu saya selama seorang meditator memiliki sati yang kuat maka konsentrasinya akan bertambah dari hari ke hari, untuk mengimbangi konsentrasi yang bertambah kuat sebagai hasil dari sati yang kuat maka kita harus memiliki viriya yang cukup untuk mengimbangi konsentrasi tersebut agar tidak mengantuk dan jatuh tertidur. Jadi perlu saya garis bawahi dan konsisten dengan penuturan saya diatas bahwa konsentrasi yang kuat merupakan produk langsung sati yang kuat, sehingga dikatakan bahwa sati dan samadhi sejalan. ini sejalan dengan isi "Kimsuka Sutta (SN XXXV.204) — The Riddle Tree {S iv 191; CDB ii 1251; this sutta corresponds to CDB XXXV.245} [Thanissaro]"

Bila kita berkonsentrasi hanya pada satu objek maka itu adalah samatha, tetapi Vipassana bukan Samatha, Vipassana memiliki banyak objek, tetapi objek utama diperlukan sebagai jangkar, sehingga pikiran tidak mengembara.

Umumnya untuk menambah viriya kita melakukannya dengan tekad.

Pada latihan Vipassana sebenarnya kita mengumpulkan pengalaman.. pengalaman ini juga merupakan parami.. pada pemula yang berlatih Vipassana, yang belum mengerti Vipassana, banyak diantaranya yang justru mengikuti pikiran atau gejolak batinnya. Berlatih metode Mahasi Sayadaw atau berlatih metode meditasi apapun, berusaha memperhatikan tanpa terseret adalah kunci agar fenomena batin maupun jasmani yang muncul menjadi lenyap kembali.

bagaimana caranya agar kita tidak terseret? disini kita harus melihat setiap fenomena batin dan jasmani yang muncul sesuai dengan yang dikatakan oleh pak Hudoyo, yang berdasarkan teori yang diambil dari Bahiya sutta maupun Malunkhyaputta sutta. Dalam latihan Vipassana kita harus melihat segala sesuatu hanya sebagai fenomena murni, tidak sebagai bagian dari diri kita, karena sebenarnya yang disebut sebagai kita atau aku hanya kumpulan fenomena belaka, yaitu sanna, sankhara, vinana, vedana dan rupa tidak lebih. Kita menganggap ada "aku" karena selalu apabila batin melakukan kegiatan ia masuk kedalam fenomena itu (terseret) sehingga ia merasa bagian dari fenomena itu dan dengan demikian

timbul kesan ada aku atau itu milikku, karena ia terlibat dengan fenomena batin dan jasmani yang muncul, padahal menurut kebenaran tertinggi tak ada aku.

Bagaikan orang yang berada dalam mobil maka ia akan menganggap ia sebagai bagian dari mobil selama ia berada di dalamnya dan ia tak bisa melihat mobil dari sisi luar, hanya setelah ia keluar dari mobil maka ia dapat melihat mobil dari sisi luar dan tidak merasa sebagai bagian dari mobil tersebut. Anggaplah mobil sebagai fenomena batin dan jasmani.

kembali pada penuturan pak Hudoyo mengenai Bahiya sutta yang pak Hudoyo jadikan acuan, memang nampaknya seolah olah petapa Bahiya mencapai pencerahan seketika setelah mendengar khotbah Sang Buddha. Tetapi proses yang terjadi saya kira tidak sesederhana itu untuk beberapa alasan:

1. Pertapa Bahiya pernah dalam satu kehidupan lampau sebagai Bhikkhu berlatih Vipassana selama 20.000 tahun hingga akhir hayatnya, kita tidak tahu latihan yang telah ia lakukan pada kehidupan kehidupan yang lain, jadi paraminya luar biasa waktu bertemu dengan Sang Buddha.
2. Dengan kehidupan sebagai pertapa yang ia jalani dan ia merasa yakin bahwa ia telah mencapai pencerahan tentunya ia memiliki suatu keadaan batin yang baik entah apa namanya itu..., karena orang dengan batin yang bergejolak seperti orang biasa atau dengan contoh yang ekstrim seorang kriminal umpamanya, kemungkinan tidak akan menganggap dirinya sebagai Arahata atau orang suci...
3. Setahu saya Y.A. Bahiya, menjadi Arahata bukan dengan seketika, menurut komentar guru guru meditasi, pada waktu itu Beliau melakukan Vipassana dengan sangat cepat, melewati nyana nyana dengan cepat karena sudah sangat berpengalaman di kehidupan lampau. Kecepatan pencapaian Y.A. Bahiya juga kemungkinan diimbangi kelima faktor batinnya (bala) nya cukup kuat dan seimbang, walaupun Beliau tidak belajar teori mengenai pancabala. sehingga begitu Beliau mengarahkan batinnya maka dengan mudah Beliau melihat jalan... Bagi meditator yang telah terbiasa memasuki Nibbana, dengan cepat memasuki Nibbana setiap kali, bahkan mungkin hanya dalam hitungan detik langsung masuk, karena (Pancabala) batinnya seimbang dan kuat dan ia sudah sangat mengenal jalannya. Sedangkan bagi mereka yang belum pernah masuk, memerlukan waktu berbulan bulan bahkan mungkin tahunan, karena batinnya belum kuat atau belum seimbang.

Betapa mudahnya nampaknya Bahiya sutta, seolah olah hanya dengan mendengar orang mencapai kesucian dan nampaknya seolah olah seketika, ini mungkin disebabkan banyak orang yang tak mengetahui latar belakang Beliau di masa yang lampau, bahwa ia telah berlatih dalam waktu dan cara yang mendirikan bulu roma di masa yang lampau (hanya sebagai informasi bagi teman teman, baca Dhammapada attakatha).

Pak Hud mengatakan bahwa saya belum pernah melatih versi MMD, justru saya

kira seorang pemula dalam latihan Vipassana versi apapun sering berlatih versi MMD, yaitu hanya melihat pikiran atau fenomena batin yang lain, tanpa menyadari ia masuk dan terseret. begitu sadar, ia lupa objek utama dan mengamati fenomena lagi dan terseret lagi, begitu seterusnya. Ini karena *satinya* kurang kuat, oleh karena itu ada metode meditasi yang menghindar memperhatikan pikiran pada tahap awal meditasi dan lebih menekankan untuk memperhatikan perasaan.

fenomena batin dan jasmani yang muncul inilah yang disebut kekotoran batin.. ini yang membuat batin tidak lentur, tidak menurut, entah itu pikiran buruk atau pikiran baik..., selama muncul pikiran atau perasaan maka dikatakan bahwa batinnya belum bersih...

Pada mereka yang batinnya telah murni, telah bersih, kekotoran batin berupa fenomena batin dan jasmani sudah tidak muncul, sehingga dikatakan bahwa batinnya telah murni, telah bersih, batinnya hanya memperhatikan objek utama terus menerus.., ini jika ia memiliki objek utama untuk *satinya*, bila tidak memiliki objek utama untuk *satinya* apa yang diperhatikan...?

Selama saya berlatih Vipassana mengikuti metode Mahasi Sayadaw saya tidak melihat bahwa metode Mahasi Sayadaw bertentangan dengan Sutta maupun Abhidhamma, saya mempelajari sutta lebih mendalam setelah saya mempelajari metode meditasi Mahasi Sayadaw, saya melihat bahwa semua aspek yang berkenaan dengan metode meditasi Mahasi sayadaw sejalan dengan Sutta maupun Abhidhamma. Jadi saya mengambil kesimpulan bahwa mahasi Sayadaw tidak menciptakan metode sendiri, tetapi hanya mempopulerkan kembali Vipassana yang berdasarkan Sutta dan Abhidhamma, satu-satunya yang menjadi perbedaan hanya objek utama yang dijadikan jangkar yaitu rasa yang timbul pada kontraksi kembang kempis perut, bukan rasa yang timbul pada keluar masuk napas di ujung hidung.

Maaf, jika saya mengutarakan pandangan yang berbeda dengan pak Hudoyo yang sangat saya kagumi dan hormati.

Dugaan pak Hudoyo mengenai hubungan saya dengan Bhante Thitaketuko memang benar, sayang sekarang ini beliau harus menjaga kondisinya sehingga jarang mau berbicara. jangankan dengan saya, dengan Susan maupun Andrew juga beliau hanya berbicara yang perlu-perlu saja, yang umumnya tak berkaitan Dhamma.

Sukhi hotu,

Fabian.

=====

HUDOYO <hudoyo@cbn.net.id>:

Rekan Fabian yang baik,

Terima kasih banyak atas penjelasan Anda mengenai pribadi Anda dan mengenai praktik vipassana Anda. ... Dari uraian Anda jelas bahwa ada kesamaan-kesamaan tertentu antara praktik Anda dan praktik saya, tetapi juga ada perbedaan-perbedaan, suatu hal yang amat wajar. ... Untuk menyingkat tulisan saya, saya hanya akan menyoroti perbedaannya saja. ...

* Tentang rujukan: sebagai pemeditasi vipassana Mahasi, Anda menggunakan rujukan Mahasatipatthana-sutta. Saya tidak menggunakan rujukan itu, yang oleh Buddhadasa Mahathera dikatakan "sekadar sederetan teknik meditasi". Saya menggunakan Bahiya-sutta & Malunkyaputta-sutta sebagai rujukan MMD. ... Tentang istilah 'ekayano maggo' yang Anda terjemahkan sebagai "satu-satunya jalan", saya merasa tidak ada maksud Sang Buddha untuk bersikap eksklusif seperti itu, atau ungkapan itu bukan berasal dari mulut Sang Buddha. Dalam pemahaman saya, kebebasan dari atta bisa dicapai melalui banyak jalan, bukan hanya melalui apa yang ditampilkan dalam Mahasatipatthana-sutta saja; bahkan bisa juga dicapai dalam agama-agama lain di luar agama Buddha. Bhikkhu Thanissaro juga mengubah tafsiran atas istilah 'ekayano maggo', bukan sebagai 'satu-satunya jalan', melainkan sebagai 'jalan langsung' (the direct path).

* Tentang sifat praktik: terlihat jelas bahwa praktik vipassana Mahasi, yang bersumber dari Mahasatipatthana-sutta, itu menekankan 'usaha' dan 'konsentrasi'; siapa pun yang membaca Mahasatipatthana-sutta bisa melihat jelas hal itu. Sedangkan dalam MMD, yang merujuk pada Bahiya-sutta & Malunkyaputta-sutta, tuntunan vipassana yang diberikan oleh Sang Buddha sama sekali tidak menyebut-nyebut tentang 'usaha' dan 'konsentrasi'. ... Hal ini sudah saya singgung panjang lebar dalam posting saya terdahulu kepada Anda, dan tidak perlu saya ulangi lagi di sini. ... Tentang kata-kata Malunkyaputta, "Saya ingin berlatih dengan penuh semangat", dan "refrain" dalam Malunkyaputta-sutta, yang menyiratkan adanya 'usaha', **itu tidak saya anggap menjadi bagian dari tuntunan vipassana oleh Sang Buddha kepada Malunkyaputta**. 'Refrain" seperti itu sangat sering muncul dalam berbagai sutta, sehingga saya menganggap itu adalah pengertian umum para bhikkhu penghafal Tipitaka terhadap hakikat vipassana, dan sekali lagi, tidak ada kaitannya dengan tuntunan vipassana Sang Buddha itu sendiri kepada Malunkyaputta. .. Jadi kesimpulan saya: **Mahasatipatthana-sutta menekankan 'usaha', sedangkan tuntunan vipassana oleh Sang Buddha dalam Bahiya-sutta dan Malunkyaputta-sutta tidak menyebut-nyebut sama sekali tentang perlunya 'usaha'**. ... Bagi saya, **setiap 'usaha' apa pun tidak terlepas dari**

atta ... dan tidak ada 'usaha' apa pun dari atta bisa mencapai 'anatta'.

Itulah yang saya tekankan dalam tuntunan MMD.

* Selanjutnya, dalam paragraf tentang konsentrasi, viriya, tekad, dan sati, tampaknya Anda berpegang pada ajaran panca-balani, di mana perlu diteliti terus-menerus keseimbangan antara samadhi dan viriya, saddha dan panna. Di dalam MMD, semua hal-hal itu tidak relevan dipikirkan/diperhatikan, karena **di dalam MMD tidak ada yang dicari, tidak perlu mengupayakan ini-itu untuk mencapai sesuatu.** Oleh karena itu, seperti sudah saya uraikan panjang lebar dalam posting terdahulu, **dalam MMD juga tidak ada 'obyek utama'** sebagai fokus konsentrasi. Hal ini sudah saya uraikan panjang lebar dalam posting terdahulu.

Di dalam MMD, apa yang dinamakan "**pengalaman**" tidak dilihat sebagai "harta spiritual" dari si aku (atta). ... **Di dalam MMD, orang tidak mengumpulkan "pengalaman" apa pun; alih-alih ia melepas semua hal, termasuk "pengetahuan" & "pengalaman" yang diperolehnya di masa lampau, yang hanya akan memperkuat si aku (atta).** ... Lagi-lagi dalam MMD, tidak ada 'usaha' untuk 'memperhatikan tanpa terseret', karena '**memperhatikan tanpa terseret**' itu tidak bisa dicapai dengan 'usaha'. ... Selama orang 'berusaha' untuk 'memperhatikan tanpa terseret', ia tidak 'memperhatikan', karena ia melekat pada 'usahanya' itu.

* Salah satu perbedaan mendasar di antara pemahaman kita terhadap vipassana adalah pernyataan Anda, ***"Dalam latihan Vipassana kita harus melihat segala sesuatu hanya sebagai fenomena murni, tidak sebagai bagian dari diri kita, karena sebenarnya yang disebut sebagai kita atau aku hanya kumpulan fenomena belaka, yaitu sanna, sankhara, vinana, vedana dan rupa tidak lebih."*** ... Ini persis uraian dalam Mahasatipatthana-sutta dan Visuddhimagga, yang melandasi praktik vipassana dengan **teori anatta dan pancakkhandha.** ... Dalam MMD, pengamatan tidak dilandasi teori tentang anatta dan panca-kkhandha. ... Justru sebaliknya, dalam MMD, disadari bahwa **setiap kali pikiran bergerak, termasuk pikiran yang berteori itu, itu tidak lebih dari atta yang bergerak** ... kali ini atta yang merasa menguasai teori Buddha-Dhamma, atta yang merasa melakukan vipassana. ... Dalam **Mulapariyaya-sutta,** yang menjadi salah satu sutta rujukan penting dalam MMD, Sang Buddha menjelaskan bahwa **dalam batin seorang puthujjana setiap pikiran selalu menciptakan atta.** ... Jadi dalam MMD ditekankan pada **penyadaran terhadap gerak pikiran sebagai atta** ... apa yang Anda uraikan itu tidak lebih dari pikiran ... dan pikiran adalah atta. ... Jadi, MMD menyadari terus-menerus munculnya atta sebagai pikiran ... bukan berteori tentang anatta dan pancakkhandha ... sampai

pada suatu titik tercapailah khandha-samadhi, di mana pikiran/teori Buddha-Dhamma tidak muncul lagi, tidak menyeret lagi ... dan orang masuk dalam berhentinya pikiran sebagaimana dimaksudkan oleh Sang Buddha dalam Mulapariyaya-sutta. ... Jadi singkatnya, Mahasatipatthana-sutta bertumpu pada **teori** anatta & pancakkhandha, MMD (Malunkya-putta-sutta) mulai dengan melihat **fakta** badan & batin, terutama **pikiran yang menciptakan atta**, tanpa teori apa pun. ... Para praktisi MMD yang berasal dari berbagai agama tidak perlu belajar teori Buddha-Dhamma untuk bisa menjalankan MMD. ...

* Tentang pencapaian Bahiya, saya tidak mempersoalkan parami Bahiya. Apalagi informasi itu tercantum dalam kitab-kitab Komentari, yang ditulis seribu tahun setelah zaman Sang Buddha. Itu tidak relevan bagi pemeditasi MMD, karena tuntunan yang sama diberikan pula oleh Sang Buddha kepada Malunkya-putta, yang mempunyai parami sangat berbeda dengan Bahiya. ... **Ukuran bagi pemeditasi MMD adalah seberapa jauh ia memahami dan mampu menerapkan tuntunan Sang Buddha itu dalam praktiknya, bukan mempersoalkan parami orang lain.** ... Kalau ia mampu memahami dan menerapkan tuntunan Sang Buddha kepada Bahiya, maka MMD cocok baginya ... kalau tidak mampu, dan terus terseret oleh teori anatta dan pancakkhandha, oleh usaha dan konsentrasi ... maka MMD tidak cocok baginya.

Saya mengatakan Anda belum mengenal MMD, justru karena perbedaan-perbedaan paham di antara Anda dan saya mengenai seluk-beluk vipassana di atas. Kalau orang sudah mengenal MMD, ia akan sependapat dengan saya ... kalau tidak ia akan mencari metode lain ... Perbedaan-perbedaan paham seperti 'konsentrasi', 'obyek utama', 'usaha' dsb itu membuat saya menyimpulkan bahwa Anda belum mengenal MMD. ... **Orang yang mengenal MMD ia akan bisa masuk ke dalam khandha-samadhi tanpa perlu 'usaha', 'konsentrasi' dan 'obyek utama'** ... sebagaimana testimoni ketiga teman yang saya tampilkan sebelum ini. ... Anda masih bertanya terus, "Bila tidak memiliki objek utama untuk satinya apa yang diperhatikan?" ... Pertanyaan ini jelas menunjukkan bahwa Anda tidak/belum mengenal MMD ... Anda tidak bisa memahami pengalaman teman-teman yang mampu masuk ke dalam khandha-samadhi tanpa 'konsentrasi' pada 'obyek utama'. ... Semua itu wajar saja, karena Anda sudah berpuluh tahun menjalankan vipassana versi Mahasi Sayadaw ... jadi saya tidak mengharapkan Anda bisa memahami MMD, sebelum Anda membongkar seluruh teknik Mahasi Sayadaw yang Anda praktikkan (seperti dilakukan oleh beberapa teman yang testimoniannya saya tampilkan dalam posting-posting terdahulu) ...

Anda menyatakan, "Selama saya berlatih Vipassana mengikuti metode Mahasi Sayadaw saya tidak melihat bahwa metode Mahasi Sayadaw bertentangan dengan

Sutta maupun Abhidhamma." ... Saya tidak mempersoalkan itu. ... Silakan saja Anda membuat justifikasi untuk membenarkan metode vipassana yang Anda gunakan ... seperti para pemeditasi vipassana versi Goenka membuat justifikasi yang sama ... seperti saya membuat justifikasi yang sama tentang MMD ... Marilah kita berdiri pada jalan kita masing-masing tanpa mengomentari jalan orang lain kalau tidak dipahaminya ...

* Satu hal yang saya belum mendengar dari Anda: saya menyatakan bahwa **tidak ada satu metode vipassana mana pun yang cocok untuk SEMUA orang ...** Anda belum menanggapi pendapat saya ini. Bagaimana? ...

Salam,
hudoyo

Debat Fabian vs. Hudoyo - 04

FABIAN <chandrafabian@yahoo.com>:

Pak Hudoyo yang saya hormati,

Maaf saya baru membalas postingan pak Hudoyo sekarang, sebab saya lupa passwordnya, saya telah mencoba meminta link ke server, ternyata linknya entah masuk ke mailbox yang mana, jadi saya pikir lebih baik memakai username baru.

kembali ke topik bahasan..

Mengenai rujukan, pak Hudoyo mengatakan bahwa sebagai pemeditasi Vipassana saya menggunakan Mahasatipatthana Sutta, itu benar, tetapi tidak tepat, sebab saya juga menggunakan rujukan Bahiya Sutta dan Malunkyaputta sutta, serta berbagai Sutta yang lain, cuma **saya tidak mengambil satu sutta sebagai acuan lalu mengacuhkan yang lain** karena dalam meditasi ternyata saling berkaitan. Dalam Bahiya Sutta Sang Buddha mengajarkan bahwa bila melihat hanya melihat dsbnya, ini diberikan oleh Sang Buddha kepada petapa Bahiya maupun Bhikkhu Malunkyaputta karena melihat kematangan batin mereka.

Sang Buddha tidak memberikan khotbah sembarangan kepada sembarang orang, Beliau selalu melihat kematangan batin orang tersebut, apakah batinnya sudah masak atau belum.

Bagi orang yang baru belajar mereka tidak bisa bermeditasi seperti itu karena batin meditor pemula mudah sekali terseret. Contoh yang umum bagi mereka adalah rasa kantuk, rasa sakit dsbnya. **Disini kita mudah sekali melihat kekokohan batin seseorang, apabila seorang meditor masih terpengaruh oleh rasa sakit waktu duduk bermeditasi maka ia telah terseret.** Saya beranggapan meditasi dengan cara seperti yang ada di Bahiya Sutta bukan untuk pemula... Hanya seseorang yang telah mencapai *advance stage* bisa bermeditasi seperti itu, oleh sebab itu **Sang Buddha mengajarkan kedua Sutta tersebut kepada Petapa.**

Maaf, saya numpang bertanya kepada pak Hudoyo. Benarkah Pak Hudoyo selalu memberikan bimbingan MMD hanya tiga hari? dan benarkah Pak Hudoyo mengatakan bahwa **meditor yang pak Hudoyo bimbing telah mengalami khanika samadhi? coba pak Hudoyo secara jujur tanyakan kepada mereka apakah mereka masih merasa mengantuk di siang hari, terutama setelah makan? apakah mereka masih terpengaruh oleh rasa sakit di kaki bila meditasi duduk, katakanlah misalnya duduk tak bergerak selama dua jam?**

Bila ia masih merasa sakit atau terpengaruh atau timbul rasa tak menyenangkan, maka saya menganggap bahwa ia belum mengalami khanika samadhi yang sesungguhnya.

Kemudian bila ia mengatakan bahwa ia tidak merasa sakit atau tidak mengantuk, **coba tanyakan mengenai khanika samadhi yang mereka alami itu objeknya apa?** mohon pak Hudoyo informasikan kepada saya supaya saya bisa lebih memahami MMD.

bagaimana dengan umat awam yang sama sekali tidak mengerti? Sang Buddha selalu memberi khotbah awal *anupubikatha* yaitu lima tingkat latihan yang membawa kemajuan, dimulai dengan berdana dsbnya... setelah batinnya lembut dan mulai menerima baru mengajarkan meditasi yang sesuai untuk orang tersebut.

Dalam Tipitaka Sang Buddha mengajarkan berbagai macam cara meditasi, tetapi kita harus memilah-milah sesuai dengan penggunaannya, contoh: Sang Buddha mengajarkan mengenai Kayagatasati, Asubha dsbnya, demikian juga dengan terhadap objek-objek Arupa yaitu kesadaran tak terbatas dsbnya tetapi objek Arupa ditujukan kepada mereka yang telah mencapai keempat rupa Jhana bukan kepada pemula. Tidak mungkin seorang pemula langsung berlatih meditasi dengan objek ke empat Arupa.

Demikian juga dengan Bahiya sutta, tidak mungkin meditator pemula untuk bermeditasi dengan hanya melihat, hanya mendengar dsbnya, karena batin mereka pasti terseret. Lain halnya dengan seorang meditator tingkat lanjut, mereka sudah kokoh dan mantap, sehingga bila ada fenomena batin yang timbul umpamanya rasa sakit atau mengantuk begitu diamati langsung lenyap seketika, tanpa bekas...!

Dan mereka mampu mengamati segala sesuatu apa adanya, saya banyak menemui pemeditator yang telah mencapai kematangan batin seperti itu.

Saya setuju **keadaan batin seperti itu masih bisa dicapai oleh meditator yang beragama lain tetapi mereka tak akan mencapai pencerahan versi ajaran Sang Buddha (entah kalau pencerahan versi agama mereka)**, mengapa? Ajaran Sang Buddha mengajarkan bahwa **salah satu faktor pencerahan awal yaitu lenyapnya sakkayaditthi**, adalah **lenyapnya pandangan salah mengenai aku atau atta**, mungkin bagi mereka yang kurang menyelami menganggap bahwa ada atta atau aku yang dihancurkan.

Kenyataannya tidaklah demikian, karena jika ada **atta yang dihancurkan atau**

dilenyapkan maka kita terperangkap pada paham nihilisme. Bagaimanakah pandangan salah itu bisa lenyap? Pada waktu meditator mengamati timbul dan tenggelamnya batin dan jasmani ia harus sepenuhnya melepas ide, paham apapun, suatu ketika fenomena timbul tenggelam itu lenyap, pada waktu itu ia melihat bahwa semua ini hanya proses, tidak lebih. Dengan demikian maka pandangan salah mengenai atta akan lenyap dengan sendirinya.

Disini titik pentingnya, apabila orang tersebut memiliki paham yang terus dia pegang maka ia tak akan menembus, karena jika ia tak melepas paham tersebut maka **batinnya tak akan diam sepenuhnya.**

Non Buddhis dapat mencapai pandangan terang hanya pada batas sankharupekkha nana dan tak dapat maju lebih daripada itu. Bukan karena mereka tidak menjadi pengikut Sang Buddha... bukan demikian. Mereka tak dapat menembus karena mereka tak mau melepaskan pandangan salah mengenai **atta (atta ditthi)**. Atau bisa juga karena aspirasi yang kuat untuk menjadi Bodhisatta, sehingga **batinnya tak dapat melepas sepenuhnya.**

Dalam meditasi Vipassana kita tidak boleh sedikitpun melekat pada satu paham. karena melekat pada paham akan menghalangi pembebasan. **Kemelekatan bahwa atta ada, kemelekatan bahwa atta tak ada, kemelekatan atta ada dan sementara, kemelekatan bahwa atta antara ada dan tidak ada dsbnya, ini semua adalah paham yang hanya akan menghalangi pembebasan, bahkan ada kemelekatan yang lebih halus yaitu kemelekatan bahwa aku tidak melekat juga merupakan kemelekatan ditthi**, yang sesungguhnya tidak melekat sudah tidak lagi mempersoalkan mengenai melekat atau tidak melekat, karena batinnya tidak menolak maupun memegang.

Memang amat sulit sekali melihat kemelekatan yang halus, yaitu bila kita berpandangan orang lain berpikiran sempit kita berjiwa besar, ini adalah kemelekatan. Orang lain melekat pada pandangan kita tidak melekat pada pandangan, ini juga kemelekatan yang halus. Orang lain menganggap dia benar sendiri, sedangkan saya tidak demikian, inipun juga kemelekatan, kemelekatan terhadap metode orang lain berkonsep, metode saya tidak berkonsep, ini pun juga merupakan kemelekatan. Metode orang lain mencari cari metode saya tidak... ini juga kemelekatan...

Tetapi bagaimana jika kita melekat pada salah satu paham, seperti yang dikatakan pak Hudoyo yaitu **setiap 'usaha' apa pun tidak terlepas dari atta ... dan tidak ada 'usaha' apa pun dari atta bisa mencapai 'anatta'**, dengan melekat kepada paham ini maka ia tak akan bisa melihat segala sesuatu apa adanya. Dan ini sejalan dengan bagian lain dari Tipitaka yang menyebutkan kemelekatan terhadap paham atta

(atta ditthi) juga termasuk kemelekatan yang menghalangi pembebasan.

Mungkin saya mau menambahkan sedikit bahwa pikiran merupakan manifestasi dari atta dan itu merupakan *atta ditthi*, pada kenyataannya, sebenarnya **kita nampak seolah olah terlibat dengan atta disebabkan kita terseret, dikuasai, dimanipulasi oleh pikiran kita yang telah terkonsepsi. Dicemarkan oleh persepsi dan ingatan (*sanna*), yang membuat kita tak dapat melihat apa adanya.**

Dan dari uraian itu kita dapat mengambil kesimpulan bahwa, pikiran yang telah tercemar bukan atta, tetapi hanya merupakan bagian dari citta, yang berkaitan erat dengan indera keenam.

Mengenai Y.M. Thanissaro ingin menerjemahkan ekayano maggo sebagai jalan langsung, itu hak beliau. Tetapi saya lebih suka menerjemahkan ekayano = satu kendaraan; maggo = jalan.

Pandangan pak Hudoyo bahwa metode meditasi tradisi Mahasi lebih menekankan pada usaha dan konsentrasi saya hargai, karena tentu sah sah saja pak Hudoyo beranggapan demikian, tetapi pendapat itu baru saya dengar dari pak Hudoyo, saya belum pernah mendengar mengenai hal ini dari guru meditasi Mahasi yang sering saya temui, **tidak satupun.**

Semua guru meditasi apabila ia mengerti dan mendalami Dhamma dengan baik, dapat mengarahkan sesuai dengan keadaan muridnya sehingga ia mendapat kemajuan. Seringkali meditator pemula yang berlatih meditasi, entah metode meditasi Mahasi atau lainnya, diganggu oleh rasa kantuk. Oleh karena itu kewajiban seorang guru meditasi yang baik untuk memberikan bantuan nasehat untuk mengatasi kantuknya karena rasa kantuk menyebabkan pengamatan terhadap batin dan jasmani menjadi kabur (seperti yang dialami oleh Y.A. Mogallana ketika Beliau diserang rasa kantuk yang kuat).

Rasa kantuk disebabkan oleh konsentrasi dan semangat yang tidak seimbang, saya beri contoh yang mudah:

umpamanya kita mendengarkan khotbah dari seseorang yang tidak menarik, mudah sekali menyebabkan rasa bosan atau mengantuk karena kita tidak tertarik oleh isi dari khotbah tersebut.

Pada kesempatan lain kita mendengarkan khotbah dari seseorang yang pintar berkhotbah, ia menyelipkan berbagai cerita dalam khotbahnya dan juga diselengi berbagai humor segar, sehingga kita yang mendengar tahan mendengarkan walau khotbahnya berlangsung dua jam lebih.. mengapa? karena kita tertarik mendengarkan dan dengan demikian kita bersemangat.

Demikian juga dengan memperhatikan objek meditasi terus-terusan seperti kumbang kempis sama sekali tidak menarik akhirnya kemalasan dan keengganan timbul sehingga kita jadi mengantuk.

Oleh karena itu seorang guru meditasi yang berpengalaman tahu bahwa untuk saat itu batinnya belum cukup kuat untuk mengatasi rasa kantuk maka dianjurkan untuk bersemangat menimbulkan Viriya, agar tidak mengantuk.

Sedangkan bagi meditator yang telah mencapai tingkat lanjut saya tak pernah mendengar guru meditasi mengajarkan untuk menimbulkan semangat, mengapa? karena bagi seorang meditator tingkat lanjut rasa kantuk yang merupakan kekotoran batin dan merupakan perintang kemajuan itu tidak muncul, walaupun muncul hanya sesaat, seketika itu juga disadari dan diamati, seketika itu juga lenyap.. tak bersisa....

Mudah mudahan pak Hudoyo mengerti pancabalani bukan sesuatu yang selalu diteliti atau dicari-cari seperti pendapat pak Hudoyo, tetapi adalah pengertian yang merupakan jalan keluar untuk mengatasi rintangan batin yang jelas mengganggu dan menjadi perintang meditasi (namanya juga rintangan, bila fenomena tersebut muncul, maka ia akan merintang meditasi kita). Agar meditasi kita menjadi baik.. penuh harmoni dan keseimbangan.

thinamidha umpamanya yang merupakan salah satu objek *Dhamma* , adalah sesuatu yang tidak dicari, demikian juga dengan rasa sakit (*dukkha*), **hanya meditator bodoh yang mencari cari, karena apa yang mau dicari, Lha wong mereka muncul sendiri tanpa dicari kok.**

Respon terhadap rasa ngantuk adalah dengan berusaha agar tidak mengantuk, karena meditator mengerti mereka telah meluangkan waktu dan mungkin materi untuk mengikuti retreat bukan untuk tidur...! bila mereka mau tidur tidak perlu ke tempat retreat, kemungkinan kamar mereka lebih nyaman. Jadi mereka berusaha selalu bertahan agar tidak jatuh tertidur.

Demikian juga dengan respon terhadap rasa sakit, mereka bertahan tidak mengubah posisi, bukan karena mereka mencari cari, tetapi rasa sakit muncul sendiri mengganggu mereka sehingga mereka tak dapat duduk bermeditasi lama, mereka lalu berusaha mengatasi dengan bertahan tidak bangun dan berusaha melihat rasa sakit yang muncul apa adanya, dengan sabar dan penuh perhatian.

Dari penjelasan saya mengenai metode mengatasi rasa kantuk dan sakit adakah tersirat bahwa metode yang saya tekuni dalam meditasi mencari-

cari, seperti pandangan pak Hudoyo?

Pak Hudoyo mengatakan bahwa tuntunan Vipassana Sang Buddha samasekali tidak mengatakan mengenai usaha dan konsentrasi, tuntunan Vipassana yang mana? Bahiya Sutta dan Malunkyaputta sutta? [Di dunia Buddhis saya belum mendengar ada guru meditasi yang mengatakan bahwa nasehat yang diberikan Sang Buddha kepada Y.A. Bahiya dan kepada Y.A Malunkyaputta Sutta merupakan tuntunan Vipassana](#) (kecuali sebagai referensi), sedangkan mengambil tuntunan dari Mahasatipatthana sutta?... ya itu adalah tuntunan yang diakui di dunia Buddhis.

Setahu saya nasehat kedua sutta itu hanya dijadikan bahan referensi karena sangat minim informasi. Masih banyak faktor faktor lain yang diperlukan dalam meditasi Vipassana, yang bisa kita ambil dari bagian Tipitaka yang lain, bila tidak dibahas disana. Jadi [Tipitaka adalah tuntunan meditasi yang merupakan kesatuan yang saling mendukung bukan terpisah satu sama lain](#) seperti yang dipahami oleh pak Hudoyo.

Mengenai pentingnya objek utama mungkin saya perlu mengutip salah satu sutta (tetapi maaf saya sudah lupa dibagian mana, tetapi seingat saya di bagian **Samyutta Nikaya**, bila ada teman yang masih ingat dimana tolong beritahu, karena saat ini saya belum sempat mencari cari), nama suttanya saya lupa. Sang Buddha mengumpamakan mengendalikan pikiran (meditasi) seperti menundukkan banteng liar:

"Pada jaman dahulu, bila ada seekor kerbau liar yang akan dijinakkan maka pertama kali kerbau tersebut diikat dengan tali, lalu talinya ditambatkan pada sebatang pohon. Pada awalnya kerbau tersebut akan mengamuk, berlari kesana kemari dan terus meronta ronta, hingga suatu ketika pada titik dimana banteng tersebut menjadi lelah dan malas untuk meronta, maka banteng tersebut akan jadi menurut, lalu pemilik yang menjinakkan memasukkan ring di hidungnya, sehingga bisa dikendalikan.

Demikian juga dengan pikiran yang ditambatkan pada jangkar yaitu keluar masuk napas atau kembung kempis perut sebagai objek utama pertama tama akan meronta ronta berlari kesana kemari, hingga akhirnya pikiran tersebut menjadi lelah, dan enggan melakukan perlawanan, akhirnya pikiran menjadi menurut dan mau menuruti kehendak kita.

Sebaliknya bila kerbau liar tersebut tidak diikat pada suatu pohon dan dibiarkan bebas berkeliaran maka kerbau tersebut tak akan menjadi jinak. Demikian juga dengan pikiran jika dibiarkan bebas berkeliaran dan tidak ditambatkan pada objek

utama maka pikiran tersebut akan bebas berkeliaran tidak menjadi jinak.

Saya ingin menjawab pertanyaan penutup dari pak Hudoyo, tadinya saya merasa tak perlu menjawab, karena perkataan **cocok atau tidak cocok tentu tidak tepat untuk diterapkan karena sifatnya sangat subjektif**, tetapi saya lebih suka mengatakan **efektif atau tidak efektif**.

Bila mau jujur jika ada metode meditasi yang dilakukan hanya setengah jam sehari, selama seminggu sudah mencapai pencerahan. Tentu saya akan lebih cocok metode itu...demikian juga banyak orang orang lain. Tetapi apakah memang benar demikian? atau mungkin pada contoh yang lebih ekstrim saya akan lebih cocok lagi jika ada guru meditasi yang membuat saya mencapai pencerahan hanya dengan semburan air mantra atau inisiasi sederhana...

pada jaman dimana Ughatitannu dan Vipancitannu telah tidak muncul di dunia ini apakah mungkin mencapai seperti Y.A. Bahiya? Sedangkan kita paling paling hanya Neyya puggala, untung untung bukan Padaparama puggala.

Pak Hudoyo, sekali lagi saya memohon maaf, bahwa perbedaan perbedaan ini saya harap hanya dijadikan sebagai cara untuk saling memahami pandangan kita masing masing

Sukhi hotu.

=====

HUDOYO <hudoyo@cbn.net.id>:

Rekan Fabian yg baik,

Di dalam beberapa retreat vipassana versi Mahasi Sayadaw yang pernah saya ikuti selalu digunakan Mahasatipatthana-sutta sebagai rujukan, dan tidak pernah sekalipun saya mendengar Bahiya-sutta & Malunkya-putta-sutta disebut-sebut.

Kalau Anda menghubungkan-hubungkan satu sutta dan sutta yang lain sebagai referensi Anda di dalam menjalankan vipassana Anda, maka saya HANYA mengambil Bahiya-sutta & Malunkya-putta-sutta sebagai referensi saya, karena sutta itu saya anggap CUKUP untuk mempraktikkan vipassana. Di lain pihak, saya malah menganggap Mahasatipatthana sutta **bukan** tuntunan vipassana yang benar, karena isinya penuh dengan kontemplasi yang menggunakan pikiran.

Sang Buddha mengajarkan vipassana kepada Bahiya yang tidak pernah belajar

"Buddha Dharma" sebagaimana umat Buddha di zaman sekarang belajar Tipitaka. Tanpa pernah mendengar tentang 4 Kebenaran Mulia & Jalan Mulia Berfaktor 8, Bahiya mencapai pembebasan hanya dengan mendengar khotbah pendek Sang Buddha kepadanya. Sekarang saya mengajarkan vipassana kepada teman-teman non-Buddhis persis seperti Sang Buddha mengajarkan vipassana kepada Bahiya, dan saya melihat banyak di antara mereka langsung mampu mengembangkan kesadaran tanpa beban ajaran, bahkan lebih sadar daripada teman-teman Buddhis yang penuh terbebani oleh ajaran Tipitaka. Anda boleh-boleh saja menganggap ajaran dalam Bahiya-sutta bukan untuk pemula, berdasarkan spekulasi Anda. Tapi fakta meluasnya MMD di kalangan teman-teman non-Buddhis dan Buddhis membuktikan lain. Testimoni demi testimoni teman-teman praktisi MMD membuktikan bahwa spekulasi Anda tidak benar.

Rekan Fabian, saya memberikan bimbingan MMD selama 3 hari dan 7 hari. Testimoni beberapa praktisi MMD mengindikasikan bahwa mereka telah mengalami khanika-samadhi; ada yang dalam retreat 3 hari, retreat 7 hari, atau bahkan dalam kehidupan sehari-hari. Munculnya khanika-samadhi tidak ada kaitannya dengan latihan konsentrasi; dalam MMD tidak ada konsentrasi sama sekali. Tidak pula berkaitan dengan lamanya mengikuti retreat, melainkan dengan **berhentinya pikiran**, dengan **lepasnya rasa aku dan rasa memiliki**, termasuk memiliki ajaran, memiliki kemampuan bermeditasi. Khanika-samadhi tidak ada kaitannya dengan kemampuan duduk dua jam tanpa rasa sakit, kemampuan untuk tidak mengantuk selama sehari-hari, atau dengan kemampuan-kemampuan "hebat" lainnya. Khanika-samadhi bisa dialami dalam beberapa detik, beberapa menit atau beberapa jam. Di dalam khanika-samadhi orang berada dalam kesadaran yang berbeda dengan kesadaran biasa yang dirongrong oleh kelima rintangan batin. Dalam khanika-samadhi **pikiran tidak bergerak** (lihat Mulapariyaya-sutta), **tidak ada kesadaran subyek-obyek, tidak ada pengetahuan & pengalaman, tidak ada obyek yang diamati** sekalipun semua fenomena tampak muncul dan lenyap tanpa diamati satu per satu, **tidak ada atta/diri, tidak ada kehendak, tidak ada reaksi terhadap kesakitan fisik maupun kenyamanan fisik, tidak ada kesadaran waktu**. ... Anda berkata ingin "lebih memahami MMD" ... itu hanya bisa Anda peroleh bila Anda melakukan sendiri MMD, bukan menganalisis MMD dengan pikiran Anda yang **TERKONDISI** oleh vipassana versi Mahasi Sayadaw ... dan untuk melakukan MMD, Anda harus melepaskan (untuk sementara) vipassana versi Mahasi Sayadaw yang dalam beberapa aspek bertolak belakang dengan MMD. Tanpa itu percuma Anda mencoba "lebih memahami" MMD dengan pikiran Anda.

Anda bicara tentang berdana, sila ... dsb. Dalam retreat MMD, hal-hal itu sama sekali tidak dibicarakan, karena retreat MMD **mengajarkan meditasi, bukan mengajarkan agama**. ... Dari seluruh peserta retreat MMD, hanya sekitar 20-30%

mengalami pencerahan-pencerahan (insight) tertentu yang mentransformasikan batin mereka, sehingga mereka datang kembali berulang-ulang untuk melanjutkan latihan MMD. Selebihnya yang 70-80% tidak kembali lagi; jelas ini disebabkan karena MMD tidak cocok bagi mereka.

Anda juga bicara tentang berbagai obyek meditasi yang diajarkan dalam Tipitaka. Semua obyek meditasi itu sama sekali tidak relevan dalam retreat MMD, yang mengajarkan vipassana sebagai jalan langsung menuju pembebasan. **Meditasi vipassana BUKANLAH perenungan (kontemplasi) terhadap berbagai obyek pikiran (seperti 32 bagian tubuh, mayat, bahkan berbagai konsep Dhamma) sebagaimana diajarkan dalam Mahasatipatthana-sutta.**

Anda mengklaim bahwa *"tidak mungkin meditator pemula untuk bermeditasi dengan hanya melihat, hanya mendengar dsbnya, karena batin mereka pasti terseret."* Saya mengklaim, berdasarkan pengalaman para praktisi MMD, bahwa **apa yang diajarkan Sang Buddha kepada Bahiya itu mungkin dilakukan oleh siapa saja pada zaman sekarang.** ... Bahwa orang akan terseret dengan munculnya pikiran menanggapi rangsangan yang masuk melalui indra-indra itu, justru itulah pelajaran yang diambil dalam praktik MMD. **Menyadari pikiran yang menyeret itu sendiri akan menghentikan pikiran itu, dan orang akan kembali "hanya melihat, hanya mendengar ... dsb."**

Anda mengklaim bahwa pemeditasi yang non-Buddhis *"tak akan mencapai pencerahan versi ajaran Sang Buddha."* Di sini jelas terungkap **sikap Anda yang melekat kepada doktrin Buddhisme secara eksklusif/fanatik: hanya orang yang belajar 4KM dan JMB8 yang bisa mencapai "pencerahan benar"**. Saya menolak tegas pandangan Anda itu. **Orang yang melekat pada suatu doktrin adalah orang yang masih kuat atta/dirinya, betapa pun ia mengklaim telah bebas dari "pandangan salah tentang atta/aku"**. Dalam puluhan sutta Sang Buddha berkata, **"seorang biasa (puthujjana) selalu berpikir: ini aku, ini milikku, ini diriku"** -- termasuk "ini agamaku (Buddhis), ini doktrinku, ini meditasiku".

Mengherankan bahwa Anda bisa berkata, *"apabila orang tersebut memiliki paham yang terus dia pegang maka ia tak akan menembus, karena jika ia tak melepas paham tersebut maka batinnya tak akan diam sepenuhnya."* -- **Apakah Anda tidak melihat bahwa ini pun berlaku persis sama untuk Anda sendiri?** Apakah Anda tidak bisa melihat bahwa Anda melekat pada paham 'anatta', yang Anda pertentangkan dengan paham atta (sakkaya-ditthi)? Apakah berpendapat bahwa *"non-Buddhis hanya dapat mencapai pandangan terang hanya pada batas sankharupekkha nana dan tak dapat maju lebih daripada itu"* itu bukan **suatu**

paham yang amat kuat dilekati oleh orang Buddhis yang fanatik, sekalipun ia merasa vipassananya telah "maju jauh"?

Anda berkata: *"Memang amat sulit sekali melihat kemelekatan yang halus, yaitu bila kita berpandangan orang lain berpikiran sempit kita berjiwa besar, ini adalah kemelekatan. Orang lain melekat pada pandangan kita tidak melekat pada pandangan, ini juga kemelekatan yang halus. Orang lain menganggap dia benar sendiri, sedangkan saya tidak demikian, inipun juga kemelekatan, kemelekatan terhadap metode orang lain berkonsep, metode saya tidak berkonsep, ini pun juga merupakan kemelekatan. Metode orang lain mencari cari metode saya tidak... ini juga kemelekatan..."* -- **Apa yang Anda katakan itu persis berlaku juga bagi Anda, bukan, sekalipun dalam posisi yang terbalik?** Anda mengkritik MMD dan saya mengkritik vipassana versi Mahasi Sayadaw; itu berarti **Anda dan saya berada pada level pikiran yang SAMA, sekalipun bertolak belakang.** ... Yang penting marilah kita bertanya kepada diri masing-masing--tidak perlu mengatakan orang lain begini-begitu--apakah dalam batinku masih ada pikiran: ini aku, ini milikku, metode meditasiku, doktrinku, agamaku? Itulah yang selalu dianjurkan oleh Sang Buddha. Saya bertanya kepada diri saya, dan Anda bertanya kepada diri Anda; OK?

Nah, sekarang satu hal lain. Anda bilang: *"seperti yang dikatakan pak Hudoyo yaitu setiap 'usaha' apa pun tidak terlepas dari atta ... dan tidak ada 'usaha' apa pun dari atta bisa mencapai 'anatta', dengan melekat kepada paham ini maka ia tak akan bisa melihat segala sesuatu apa adanya."* -- Anda melihat apa yang saya katakan itu sebagai "paham". Itu disebabkan karena Anda **TIDAK BISA MELIHAT** bahwa apa yang saya katakan itu adalah **FAKTA**, sesuai dengan Bahiya-sutta: **"Kalau kamu bisa bersikap PASIF, maka KAMU TIDAK ADA, dan itulah akhir dukkha."** ... Dengan kata lain, Sang Buddha hendak berkata: **"Kalau kamu TIDAK BISA bersikap PASIF, kalau kamu terus BERUSAHA, maka KAMU TERUS ADA, kamu tidak akan pernah bebas dari dukkha."** ... Rekan Fabian, saya tidak akan berpanjang-panjang lagi tentang hal ini, tidak ada gunanya, karena **ANDA TIDAK MENGETI** apa yang saya katakan.

Lalu Anda menulis, *"pikiran merupakan manifestasi dari atta dan itu merupakan atta ditthi.."* Ini terbalik (lihat Mulapariyaya-sutta)! **Pikiranlah yang menciptakan 'atta/diri', dan ini yang menimbulkan 'anggapan adanya aku yang kekal (atta-ditthi)'**. ... Oleh karena itu dalam retreat MMD, pikiran inilah yang menjadi sasaran penyadaran, karena **atta/diri ini muncul bersama Bergeraknya pikiran (maññati, vitaketi, vicareti). Bila pikiran diam, maka atta/diri pun lenyap, sesuai Bahiya-sutta dan Mulapariyaya-sutta.**

Tentang Anda memaknai "ekayano maggo" sebagai "satu-satunya jalan", sesuai dengan sikap eksklusif/fanatik Anda pada Buddhisme Theravada, terserah Anda. Saya melihat YM Thanissaro Bhikkhu jauh lebih bijaksana daripada Anda, karena beliau melihat kenyataan bahwa **pencerahan/pembebasan bisa saja tercapai melalui jalan-jalan lain**, sekalipun "tidak langsung", sehingga beliau menerjemahkan "ekayano maggo" sebagai "jalan langsung".

Tentang kesan saya bahwa vipassana versi Mahasi Sayadaw menekankan pada usaha (viriya) dan konsentrasi, saya peroleh dari beberapa kali mengikuti retreat vipassana versi itu; saya mendengar 'viriya' dan 'konsentrasi' itu ditekankan berkali-kali dalam Dhamma-talk di waktu malam oleh para Sayadaw. Bahwa Anda mengingkarinya, itu urusan Anda sendiri.

Uraian Anda yang panjang lebar tentang rasa mengantuk, rasa sakit dan viriya sebagai cara mengatasinya **lagi-lagi membenarkan kesan saya bahwa vipassana versi Mahasi Sayadaw menekankan pada konsentrasi dan viriya**. Dalam retreat MMD **tidak ada usaha mengatasi mengantuk atau rasa sakit yang muncul, sekalipun ditekankan agar badan ini tidak dimanjakan**. Dalam MMD ditekankan **sikap relaks, tidak terbebani oleh meditasi**; bila sangat mengantuk silakan tidur kapan saja, bila sangat sakit silakan berdiri atau mengubah posisi duduk. Dengan sikap relaks, tanpa terbebani oleh keharusan ini-itu, mengusahakan ini-itu, mengejar suatu tujuan, mengharapkan suatu goal, dalam meditasi, alih-alih dengan **menekankan pada kesadaran terhadap gerak-gerik pikiran/aku (atta)**, maka **MENURUT PENGALAMAN justru meditator lebih mudah mencapai keheningan, dan kemudian masuk dalam khanika-samadhi**.

Anda mengatakan *"di dunia Buddhis saya belum mendengar ada guru meditasi yang mengatakan bahwa nasehat yang diberikan Sang Buddha kepada Y.A. Bahiya dan kepada Y.A Malunkyaputta Sutta merupakan tuntunan Vipassana."* Betul sekali kata Anda, itulah yang saya namakan **VIPASSANA TRADISIONAL yang berangkat dari Mahasatipatthana-sutta** (yang sebetulnya isinya BUKAN vipassana). ... **Justu "Vipassana tradisional" itulah yang saya tolak** dan mulai saya bongkar perlahan-lahan di Indonesia. ... Dan sedikit demi sedikit usaha saya telah membuahkan hasil. Satu demi satu praktisi vipassana versi Mahasi Sayadaw yang kemudian mencoba MMD dengan melepaskan metode Mahasi pada akhirnya menjadi praktisi MMD dan tidak kembali lagi ke metode Mahasi. Saya belum pernah mendengar hal yang sebaliknya terjadi. Testimoni demi testimoni mereka mengisyaratkan perubahan itu; mereka membuktikan sendiri dalam praktik mereka, bahwa **keheningan atau khanika-samadhi yang mereka capai melalui konsentrasi dalam vipassana versi Mahasi dapat pula dicapai**

dengan jauh lebih mudah dalam MMD yang tanpa-konsentrasi dan tanpa-usaha sama sekali.

Memang di dunia Buddhis baru sekali inilah, dari saya, Anda mendengar bahwa **ajaran Sang Buddha kepada Bahiya dan Malunkyaputta itu JUSTRU VIPASSANA YANG MURNI, VIPASSANA YANG SESUNGGUHNYA**, sedang **apa yang tercantum dalam Mahasatipatthana-sutta itu sama sekali bukan tuntunan vipassana yang otentik**, sebagaimana dimaksudkan pula oleh YM Buddhadasa Mahathera.

Anda bilang, Bahiya-sutta & Malunkyaputta-sutta "sangat minim informasi". Betul sekali! Justru **vipassana tidak memerlukan informasi apa pun yang lebih daripada yang tercantum dalam kedua sutta itu**. Bahkan informasi dalam Mahasatipatthana-sutta sama sekali tidak diperlukan untuk menjalankan vipassana secara efektif! **Seluruh isi Sutta Pitaka tidak perlu dipelajari oleh orang yang mau menjalankan vipassana tanpa terbebani oleh pengetahuan kitab suci. Sang Buddha mengajarkan tuntunan meditasi secara spesifik kepada bhikkhu-bhikkhu secara individual; Sang Buddha tidak memerintahkan agar orang yang mau menjalankan vipassana belajar dulu seluruh isi Sutta Pitaka** yang belum tersusun pada waktu Sang Buddha hidup. ... Dan saya mengambil tuntunan vipassana yang paling minimal yang diberikan kepada bhikkhu-bhikkhu secara individual, yakni yang diberikan kepada Bahiya dan Malunkyaputta, untuk saya ajarkan dalam retreat MMD. ... Dan sampai sekarang ternyata berhasil baik, malah berhasil lebih baik di kalangan praktisi MMD yang non-Buddhis daripada di kalangan Buddhis yang melekat kepada pengetahuan Buddha-Dhamma. Mengapa? Karena fakta bahwa teman-teman non-Buddhis ikut retreat MMD itu dengan sendirinya menunjukkan bahwa **mereka sudah bisa melepaskan kelekatan kepada ajaran agama yang mereka anut**, sedangkan ada teman-teman Buddhis yang sukar melepaskan doktrin Buddha-Dhamma yang mereka anut ketika mengikuti retreat MMD. Jadi **kelekatan atau ketidakmelekatan kepada doktrin agama yang dianut (termasuk doktrin Buddha-Dhamma) itulah yang membuat vipassana efektif atau tidak**.

Tentang Anda menganggap penting "obyek utama" dalam vipassana silakan saja, karena versi vipassana Anda menekankan pada konsentrasi, seperti saya katakan; itu tidak bisa lain. Dalam MMD sama sekali tidak ada konsentrasi, jadi tidak ada "obyek utama". Tidak perlu diperpanjang lagi.

Rekan Fabian, "zaman keemasan" metode vipassana versi Mahasi Sayadaw di tahun 1950an - 1970an, di mana hanya metode itulah yang mendominasi dunia vipassana di Indonesia, telah lewat. Pada dewasa ini berbagai metode vipassana

telah masuk ke Indonesia: versi Goenka (yang pada tahap awalnya menekankan pengamatan vedana secara sistematis), versi Pa-Auk Sayadaw/Sayalay Dipankara (yang menekankan pencapaian jhana lebih dulu sebelum menjalankan vipassana), dan dari dalam negeri saya mengembangkan MMD. Akhir-akhir ini telah masuk pula vipassana versi Shwe Oo Min/Sayadaw U Tejaniya yang mempunyai banyak kesamaan dengan MMD. (lihat posting saya dalam thread lain yang saya kutip di bawah ini.) Sekarang setiap orang, Buddhis maupun non-Buddhis, yang mendambakan pencerahan & pembebasan bisa melakukan "shopping meditasi" dengan bebas dan memilih versi mana yang cocok/efektif bagi pribadi masing-masing.

Saya **sama sekali tidak menganut paham/kepercayaan** bahwa di zaman sekarang lebih sukar orang melaksanakan vipassana dan mencapai pembebasan--atau diukur "kemajuannya" dengan khamika-samadhi--daripada di zaman Sang Buddha. **Itu cuma kesan yang dibesar-besarkan dari membaca cerita-cerita dalam Tipitaka.** Di zaman sekarang sama saja, **ada orang yang kuat melekat pada pikirannya, dan ada orang yang sudah tipis kelekatannya pada pikirannya**, persis seperti di zaman Sang Buddha. Dan **itu tidak ada kaitannya dengan apakah orang itu Buddhis atau non-Buddhis**, apakah orang itu pernah belajar 4KM+JMB8 atau tidak. Retret-retret MMD telah membuktikannya.

Untuk berbagai macam orang itu tersedia berbagai metode vipassana. MMD salah satu di antaranya. Oleh karena itu saya menekankan **"Tidak ada satu metode vipassana yang cocok (efektif, menurut istilah Anda) bagi SEMUA orang, vipassana versi Mahasi Sayadaw tidak, MMD pun tidak."** Itu faktanya. Jawaban Anda terhadap statement saya itu tampak berputar-putar, terkesan menghindar; mungkin karena Anda tidak rela mengakui bahwa vipassana metode Mahasi Sayadaw yang Anda anut tidak cocok/tidak efektif untuk SEMUA orang. Seperti juga halnya dengan MMD, yang harus saya akui memang begitu, tidak cocok/tidak efektif untuk SEMUA orang.

Salam,
hudoyo

[Quote from: pendekar kuning](#)

*[at] Pak hud,
MMD mirip banget dengan ajaran U Tejaniya
sebenarnya masing masing guru membawa Trademark masing masing.*

Tiap guru meditasi vipassana mengajarkan vipassana sesuai dengan pengalaman

masing-masing.

Terima kasih Anda telah mengenalkan saya kepada ajaran meditasi Sayadaw U Tejaniya. Saya baru saja mencari tulisan-tulisan beliau di internet. Memang banyak persamaannya dengan apa yang saya ajarkan, sekalipun di sana-sini ada perbedaan dalam pemahaman. Di bawah ini saya kutip satu paragraf tulisan tentang meditasi U Tejaniya yang membedakannya dengan vipassana versi Mahasi Sayadaw:

- beliau mengajarkan meditasi secara rileks dan berkesinambungan, bukan dengan pemaksaan usaha (viriyā);
- beliau mengajarkan membuka kesadaran terhadap semua pengalaman, bukan memusatkan konsentrasi pada obyek utama;
- beliau mengajarkan meditasi jalan dengan gerak yang biasa, bukan dengan memperlambat gerakan;
- beliau mengajarkan retreat tanpa jadwal yang kaku;
- beliau mengajarkan kesadaran terhadap relasi/reaksi diri terhadap obyek, bukan terhadap obyek itu sendiri;
- beliau masih bicara tentang panca-balani, yang tidak lagi saya bicarakan -- alih-alih saya selalu bicara tentang atta/diri/aku yang berada di balik semua usaha dan tujuan meditasi betapa pun luhurnya.

Vipassana versi Sayadaw U Tejaniya ini sekarang mulai meluas di Barat dan berpengaruh pada sejumlah guru-guru vipassana di sana. Di Indonesia, sebelum saya mengenal Sayadaw U Tejaniya, saya sudah lama mengajarkan MMD.

Salam,
hudoyo

Dari: www.inquiringmind.com

Taking a Relaxed Approach with Sayadaw U Tejaniya
by Mirka Knaster

In 2007, Sayadaw U Tejaniya, a Burmese monk, made his second visit to Western Dharma centers in the U. S. I had the opportunity to hear his teachings in several places, to interview him and his excellent translator, Ma Thet, and to speak with teachers and yogis about their experience of his transformative approach to Dharma practice. Sayadaw's particular way of teaching is now influencing a number of Western vipassana teachers. He emphasizes practicing in a relaxed but continuous manner rather than forcing one's effort; opening the field of awareness

to all experience rather than beginning with a primary object to establish concentration; walking at a regular rather than slow pace on retreat; not imposing a fixed retreat schedule; and focusing on one's relationship to objects rather than on the objects themselves. The integration of these elements appears to strengthen the five spiritual faculties (indriya)—faith, energy, mindfulness, concentration, wisdom—and deepen practice in everyday life.
[...]

Debat Fabian vs. Hudoyo – 05a

FABIAN <chandrafabian@yahoo.com>:

Uraian kedua mengenai Vipassana I

Pada waktu menerjemahkan untuk para guru meditasi yang datang berkunjung ke Indonesia, saya sering mendengar mengenai para Yogi yang setelah beberapa hari berlatih meditasi melapor demikian,

“Waw Sayadaw, luar biasa... saya melihat cahaya terang.... wah Sayadaw... saya merasakan chi saya berputar putar..., wah Sayadaw saya bisa melihat makhluk halus...wah Sayadaw saya merasa kosong...Wah Sayadaw saya merasa hening sekali, hingga semua suara terdengar sangat jelas... dsbnya. Teman teman ini untungnya berlatih dibawah bimbingan guru meditasi Vipassana yang terlatih yang memang dianggap telah mencapai tahap pandangan terang tertentu, sehingga dapat meluruskan pandangan siswa tersebut.

Saya pernah bertanya seberapa jauh pengalaman/pengetahuan/nyana, seorang calon guru Vipassana di Myanmar (metode Mahasi Sayadaw) sebelum mereka diijinkan mendampingi guru meditasi meng-interview para siswa? Beliau katakan minimum Sankharupekkha nana. Sedangkan saya pernah mendengar dari **Y.M. U Janaka Sayadaw sendiri mengatakan siswa yang paling cepat mencapai tahap itu dibawah bimbingannya minimum memerlukan waktu satu bulan intensif**, itupun siswa tersebut memang memiliki “kecerdasan batin” yang tajam (bedakan dengan kecerdasan intelektual, kecerdasan intelektual dicapai di bangku sekolah bukan di ruang meditasi).

Semua teman-teman yang memiliki pengalaman aneh tersebut berlatih Vipassana, tetapi **pengalaman yang mereka alami hanya merupakan kekotoran Vipassana, bukan insight atau pandangan terang.**

Tidak ada yang luar biasa pada munculnya pandangan terang, tetapi sang siswa melihat sesuatu pada jasmani atau batinnya yang selama ini tidak tampak, sesuatu yang menimbulkan pengertian. Pengertian inilah yang disebut nyana **(perhatikan: pengertian atau nyana timbul setelah mendapatkan suatu pengalaman, bukan muncul seperti mendapat ilham atau wahyu)**. Memang pengalaman yang muncul bisa berbeda, tetapi prinsip dari semua pengalaman itu sama bagi semua meditator, yaitu **pengalaman pengalaman yang timbul pada waktu berlatih Vipassana membuat bertambah matangnya pengertian dan kebijaksanaan meditator (wisdom dan understanding) pengertian bagaimana?** yaitu batin dan jasmani bersifat tidak permanen, selalu berubah, tidak menyenangkan dan tidak memuaskan, serta susah dikendalikan, tak mau menurut

dan berjalan semauanya (**saya tak mau memakai istilah *anicca, dukkha, dan anatta* karena nanti dituduh konsep dan mencari cari atau berpikir atau kontemplasi**) Bila meditator setelah bermeditasi untuk jangka waktu yang lama tidak melihat *anicca, dukkha dan anatta* dan tidak bertambah tajam *wisdom dan understandingnya* maka pastilah bahwa ia tidak ber Vipassana atau ia kurang memiliki kecerdasan batin.

Batin kita tidak mau menurut, ia berkelana semauanya, oleh karena itu diperlukan usaha agar ia mau menurut dan memperhatikan, umpamanya bila mengantuk, maka diperlukan usaha agar tidak memperhatikan sambil mengantuk, bila rasa mengantuk yang diperhatikan, maka diperlukan usaha agar jangan jatuh tertidur. Lain halnya jika batin telah menurut, seperti yang terjadi pada seorang meditator yang telah sampai pada tingkatan *advance*. Segala sesuatunya menjadi mudah karena batinnya telah menurut dan lentur, mudah diarahkan.

Tak ada pekerjaan apapun yang bisa dilakukan tanpa usaha, untuk bisa memperhatikan tanpa usaha atau untuk bisa memperhatikan apa adanya, juga diperlukan usaha.

Dari uraian ini mudah-mudahan teman-teman mengerti bahwa usaha selalu diperlukan pada meditator agar berbagai faktor pendukung kemajuan batin jadi seimbang, ini adalah bentuk praktek yang sesungguhnya yang diajarkan Sang Buddha, sesuai dengan Tipitaka. Bisakah anda membayangkan mengerjakan sesuatu tanpa usaha? Walau menerima hadiah undianpun masih diperlukan usaha untuk mengambil hadiahnya. Usaha adalah kondisi, hanya keadaan yang terbebas dari kondisi, maka tidak diperlukan lagi usaha, nanti akan saya terangkan seperti apa batin yang terbebas dari kondisi.

Seiring bertambah majunya meditasi Vipassana yang dilakukan meditator tersebut, maka sifat batin dan jasmani semakin dikenali dan dipahami. **Bila pengertian-pengertian yang berkaitan dengan sifat sifat batin dan jasmani tidak muncul, maka meditator tak akan terdorong untuk melepas..., apalagi timbul pengalaman dahsyat yang membuat mereka menganggap mereka mendapatkan suatu "pencerahan" maka ia akan melekat pada "pengalaman pencerahannya" tersebut dan lupa bahwa prinsip Vipassana adalah melihat segala sesuatu apa adanya.** Apa adanya bagaimana? Melihat apa adanya bahwa batin dan jasmani bersifat tidak kekal, bersifat tidak menyenangkan dan tidak memuaskan, susah dikendalikan dan tak mau menurut.

Pengalaman sedahsyat apapun hanya dilihat sebagai suatu fenomena saja, tidak lebih.

Pada umumnya bagi meditator pemula mudah sekali terseret, dan ia menganggap

bahwa inilah Vipassana, dan tanpa ia sadari ia melekat pada fenomena tersebut karena menikmati pengalaman tersebut. **Umumnya meditator pemula tidak mengerti bahwa dalam Vipassana tak ada sesuatu apapun yang berharga untuk dilekati atau dikagumi** dan pada waktu kita berlatih meditasi Vipassana, segala sesuatu hanya dianggap suatu pengalaman yang menambah pengertian kita terhadap sifat sifat batin dan jasmani, tidak lebih.

Ada seorang teman yang belum berlatih secara mendalam dan belum mengerti sifat sifat Vipassana, bercerita bahwa gurunya berlatih meditasi neikung dan mengatakan bahwa gurunya telah menembus *cakra* ke sekian..., lebih lanjut ia mengatakan bahwa apabila latihan pengendalian *neikung* tersebut telah sempurna maka *chi (prana)*nya akan sanggup menembus *cakra* ubun-ubun dan bila demikian yang terjadi maka ia sudah sempurna dan ia mungkin menjadi Buddha.

Betapa banyaknya orang-orang yang berlatih *neikung* (atau yang sejenis) yang menganggap bahwa apabila ia telah sanggup menembus *cakra* ubun ubun maka ia telah menjadi Buddha. Barangkali ini yang diyakini oleh orang orang yang berlatih meditasi Chikung/neikung seperti Lu Shen Yen yang menganggap dirinya telah menjadi Buddha, dan yang lebih parah lagi adalah **Lie hong Zie (pemimpin Falun Gong) yang menganggap dirinya lebih tinggi dari Buddha.**

Bagaimana bila orang orang seperti Lu Shen Yen dan Lie Hong Zie beranggapan bahwa cara yang mereka latih juga adalah Vipassana? Tentu percuma berdebat dengan mereka karena mereka akan bersikeras mencari pembenaran dengan mengatakan toh banyak jalan ke Roma. Ini sesuai dengan cara berpikir orang barat dan bhikkhu barat yang terbiasa berpendapat semaunya, karena salah satu prinsip demokrasi yang dianut mereka adalah *freedom of speech*. Kita harus menghargai prinsip yang mereka anut. Walaupun prinsip yang mereka anut juga memiliki nilai positif dan negatif.

Tulisan ini bukan dimaksudkan justifikasi apapun hanya ingin mengungkapkan kepada teman-teman netter sekalian bahwa **apabila dalam berlatih Vipassana pengertian dan kebijaksanaan tidak berkembang, maka itu bukan Vipassana, atau bisa juga disebabkan kurang memiliki kecerdasan batiniah sehingga tidak maju-maju.** Sebaliknya bila pengertian dan kebijaksanaan timbul pada waktu bermeditasi Vipassana metode tertentu, maka anda telah berlatih Vipassana.

Pengertian dan kebijaksanaan yang bagaimana? Pengertian dan kebijaksanaan yang timbul dari melihat segala sesuatu apa adanya (dengan kata lain secara lebih khusus yaitu melihat semua fenomena batin dan jasmani diliputi oleh *anicca, dukkha dan anatta*) inilah yang dimaksud dengan bertambah matangnya

pengertian *anicca, dukkha dan anatta*, karena bila kita melihat apa adanya maka ketiga corak (*lakkhana*) inilah yang selalu nampak. Bila dalam meditasi Vipassana metode tertentu dan dalam metode tersebut kita tidak melihat *anicca dukkha* dan *anatta* maka ia sebenarnya tidak berVipassana, walaupun ia mengklaim berVipassana).

Perhatikan bahwa saya menggunakan kata "**melihat**" karena dalam Vipassana kita tidak berpikir tetapi mengamati, dan mencatat bila pikiran timbul. Sekali lagi ini bukan mencari, bila kita bermeditasi Vipassana dengan benar maka ketiga corak inilah yang nampak semakin lama semakin jelas. Bila ketiga corak ini tidak nampak semakin jelas maka meditasi Vipassananya tidak maju atau ia tidak berlatih meditasi Vipassana dengan benar.

Berikut adalah urutan kemajuan yang dicapai seorang meditator Vipassana,

Pertama, ia melihat ada objek yang muncul silih berganti, bila ia tidak mampu melihat maka kewaspadaannya belum berkembang. Semakin lama objek yang muncul silih berganti semakin mengerucut (semakin sedikit) dengan semakin sedikit objek yang muncul silih berganti, maka semakin jelas objek yang muncul tersebut, oleh karena objek yang muncul semakin jelas maka ia dapat melihat dengan teliti objek yang muncul tersebut, yang selalu memiliki sifat muncul berkembang dan lenyap kembali.

Karena bersifat muncul berkembang dan lenyap kembali, maka objek objek itu nampak tidak memuaskan (batin cenderung tidak menyukai perubahan, terutama batin selalu mencari cari hal yang menyenangkan dan bila mungkin hal menyenangkan tersebut tidak berubah, inilah konseptual halus yang dibentuk oleh batin kita, berdasarkan pengalaman dan persepsi yang menyebabkan batin kita menjadi keruh). Dengan kata lain **bila kita melihat segala sesuatu dengan merasa tidak senang, atau merasa senang, atau rasa bosan ataupun rasa sakit dsbnya, maka kita masih melihat dengan konsep.**

Haruskah kita memperhatikan bila rasa bosan timbul? ...bila kita menyadari dan memperhatikan bila rasa bosan timbul tentu rasa bosan akan lebih cepat hilang, tetapi bila tidak diperhatikan atau diamati jika kita bermeditasi terus maka rasa bosan tidak akan cepat hilang, disini kita mulai menyadari bahwa proses batin sebesar apapun akan lenyap sendirinya setelah lewat beberapa waktu karena tidak permanen, inilah *anicca*.

Kedua, pada tahap ini objek yang muncul silih berganti tersebut semakin lama semakin cepat lenyapnya, setelah objek batin yang muncul tersebut lenyap semakin cepat, pada saat itu juga meditator mulai kehilangan konsep yang

berhubungan dengan objek yang muncul tersebut. Dalam keadaan ini batinnya mulai terlepas dari kesan kesan jasmani, dan ia mulai melihat bahwa fenomena-objek yang muncul hanya merupakan sebuah fenomena, umpamanya rasa sakit di kaki muncul, ia melihat dengan jelas rasa sakit tersebut, tetapi ia tidak melihat kesan kaki, atau kaki yang sakit, ia melihat hanya suatu fenomena yang muncul dan berubah di arah tertentu, pada jarak tertentu dari perhatiannya, tetapi itu bukan lagi sakit kaki, karena konseptual indera yang disebut kaki telah lenyap.

Konsentrasinya telah bertambah kuat sehingga ia hanya melihat objek yang masih berkait dengan indera (dalam hal ini kaki), tetapi tidak nampak indera tersebut, karena meditator tidak melihat objek tersebut berkait dengan indera maka ia melihat objek tersebut dengan batin seimbang, tidak menolak dan juga tidak menerima dengan demikian ia melihat apa adanya.

Disini kemampuan melihat apa adanya meditator semakin kuat, dibarengi dengan konsentrasi yang semakin menguat dengan sendirinya. **Konsentrasi yang bagaimana? Konsentrasinya dalam hal ini ia melihat suatu objek yang muncul hanya sebagai objek** (memang dalam pengertian apa adanya objek yang muncul tersebut hanya sebagai fenomena, ia bukan objek kaki, dan ia bukan bagian dari kaki, menurut kebenaran mutlak, rasa sakit di kaki hanya merupakan keadaan batin yang muncul diakibatkan oleh persepsi penolakan) **pada tahap ini secara otomatis ia sanggup melihat lebih lama pada objek karena tidak terganggu (inilah samadhi atau konsentrasi)**, karena penyebab gangguan sudah semakin tidak memiliki daya untuk mengganggu, ini disebabkan konsentrasi yang kuat, sedangkan bagi meditator yang belum kuat konsentrasinya maka ia melihat rasa sakit tersebut adalah bagian dari kaki, karena perhatiannya terhadap fenomena rasa sakit masih ter"*distracted*" oleh kesan kaki. Ini disebabkan kemelekatan yang kuat terhadap persepsi (konsep) kita, yang menghubungkan rasa sakit tersebut dengan kaki kita.

pengganggu pengganggu (*distraction*) yang jelas muncul pada waktu kita mengamati rasa sakit tersebut yang menyebabkan kita tak mampu melihat sakit tanpa embel embel apapun umpamanya adalah: rasa bosan..., rasa enggan..., dan *distraction* lainnya (misalnya ingin tahu buah pikiran)..., ingin tahu kakinya patah atau tidak..., bagaimana kalau nanti kakinya lumpuh..., jangan jangan nanti urat darahnya pecah..., dan berbagai macam *distraction* lainnya. Disini kita juga menguji sejauh mana batin kita tidak ter "*distracted*"? **batin yang tidak ter-*distracted* disebut batin yang terkonsentrasi, inilah yang disebut batin yang tidak berkelana**, inilah yang dimaksud melihat apa adanya, yaitu sakit adalah sakit dan sakit tidak terkait dengan apapun, **bila objek atau fenomena sakit yang muncul masih terkait dengan sesuatu, maka itu sudah bersifat konseptual, dan itu berarti ia masih belum bisa melihat apa adanya** saya ulangi lagi

hubungan timbal baliknya, karena masih konseptual dan tidak melihat apa adanya maka perhatiannya masih terseret, karena perhatiannya masih terseret maka ia masih merasa sakit.

Ketiga, pada tahap lebih jauh ini semakin lama semua pengganggu semakin semakin tidak nampak isinya, semua hanya terlihat sebagai suatu impuls atau denyut belaka, sehingga tidak mengganggu. **Karena ia tidak melihat isinya, inilah yang sesungguhnya yang disebut batin melihat apa adanya**, karena pada tahap ini batin tidak melihat isi dari objek, maka batin tidak terlibat dengan objek tersebut, sehingga batin dapat melihat, **dengan kata lain batin terlepas dari objek tersebut, dan karena tidak terlibat maka batin tidak meng “konsep” kan objek tersebut.**

Karena batin tidak meng “konsep” kan semua objek yang muncul dan hanya mengamati objek yang terus menerus diamatinya, maka perhatiannya hanya memusat terhadap objek yang ia perhatikan terus menerus tersebut, dan inilah yang disebut konsentrasi. **Disini kita bisa melihat bahwa konsentrasi dan perhatian saling berkait. Perhatian (sati) bersifat mengarahkan pengamatan kita pada objek, sedangkan konsentrasi (samadhi) mempertahankan pengamatan kita pada objek.**

Lebih jauh lagi, semua pengganggu yang tadinya telah lemah, lambat laun tidak muncul sama sekali untuk jangka waktu yang lama, katakanlah dua jam atau tiga jam, yang tersisa hanyalah objek yang diperhatikan terus menerus. Pada tahap ini meditator mulai merasakan suatu kenyamanan batin, yaitu kenyamanan karena kekotoran kekotoran pengganggu telah tidak muncul. Satu objek yang diperhatikan tersebut hanya terlihat muncul berproses dan lenyap kembali, lalu muncul kembali berproses lalu lenyap kembali.

Sebenarnya ini juga merupakan penjelasan yang lebih lengkap lagi mengenai apa yang disebut *kanika samadhi*. Pada tahap inilah tercapai kanika samadhi yang sesungguhnya, yang memiliki dua kondisi, **yang pertama yaitu hanya mengamati satu objek terus-menerus (samadhi) dan yang kedua yaitu, objek yang diamati terus-menerus tersebut selalu muncul dan lenyap kembali (moment to moment/anicca/khanika).**

Timbul pertanyaan pada orang yang katanya sudah mencapai khanika samadhi, seperti apa?

Jika perhatiannya pada rasa sakit tidak terkait dengan apapun tentu ia dapat melihat apa adanya dan batinnya tak akan terseret dan ia tak akan merasa sakit. Bila memang demikian berarti benar ia telah mencapai kanika samadhi yang sesungguhnya, dan batinnya mulai masak. Jika masih merasa sakit duduk satu

jam, maka kemungkinan besar ia belum mencapai tahap *khanika samadhi* yang sesungguhnya.

Kanika samadhi yang sesungguhnya adalah batin yang terus-menerus memerhatikan satu objek (**selalu hanya objek tersebut karena objek batin maupun jasmani yang lain telah tidak muncul**, karena meditator telah kehilangan kesan persepsi terhadap ke enam indera, yaitu kesan terhadap: indera penglihatan mata (pada waktu kita menutup mata, bukan berarti telah lenyap kesan terhadap indera mata), indera penciuman, indera pengecap, indera sentuhan, indera pendengaran dan terakhir indera pikiran yang sering mengganggu dan paling berbahaya. Harus diingat bahwa *samma samadhi* (konsentrasi yang benar berarti perhatian kita memusat pada satu objek perhatian, **mengosongkan pikiran bukan samadhi yang benar !!!**),. Samadhi yang benar selalu memiliki objek yang diperhatikan. Baik dalam meditasi *Samatha* (sesuai dengan 40 objek meditasi yang diterangkan dalam Tipitaka) **maupun meditasi Vipassana, selalu ada objek yang diperhatikan..!!!**
bila batin tidak memperhatikan objek berarti batinnya lengah, idle, tak ada sati...![/size]

berlanjut pada bagian ke II

=====

HUDOYO <hudoyo@cbn.net.id>:

Setelah lewat putaran keempat debat antara Rekan Fabian dan saya mengenai meditasi vipassana, sekarang Rekan Fabian mengubah taktiknya: ia tidak lagi mengritik MMD, melainkan menulis sebuah esei tentang "meditasi vipassana" (baca: "vipassana versi Mahasi Sayadaw"). ... Setelah membaca esei tersebut, saya berterima kasih karena lebih mengetahui seluk-beluk vipassana versi Mahasi Sayadaw yang menekankan konsentrasi dan usaha, setidaknya sebagaimana dipahami oleh Rekan Fabian. Banyak aspek dari vipassana versi Mahasi Sayadaw yang sejalan dengan vipassana versi MMD, dan hal itu tidak perlu saya tanggapi lagi. Tetapi ada aspek-aspek lain dari vipassana versi Mahasi Sayadaw yang berbeda, bahkan bertolak belakang, dengan vipassana versi MMD; ini perlu saya tanggapi dengan menjelaskan posisi MMD berkaitan dengan aspek-aspek itu, sehingga pembaca forum ini memperoleh kejelasan mengenai perbedaan praksis (praktik) antara vipassana versi Mahasi Sayadaw yang menekankan konsentrasi dan usaha dengan vipassana versi MMD yang tidak menekankan kedua hal itu. Mengetahui perbedaan ini penting bagi rekan-rekan praktisi vipassana versi Mahasi Sayadaw yang ingin mencoba vipassana MMD.

(1) Rekan Fabian bercerita tentang persyaratan yang diterapkan bagi seorang

"calon guru vipassana" di Myanmar untuk bisa mendampingi seorang guru vipassana, yang harus mencapai 'sankharupekkha-nyana' dulu, dan "*minimal berlatih satu bulan secara intensif*". Menurut hemat saya, hal itu bisa dimengerti dan tidak mengherankan, karena memang vipassana versi Mahasi Sayadaw menekankan konsentrasi dan usaha untuk mencapai nyana-nyana. Semua pemeditasi tahu betapa sulitnya berkonsentrasi, sehingga tidak mengherankan bahwa nyana-nyana itu tercapai dalam waktu yang lama. ... Di lain pihak, **MMD tidak menekankan konsentrasi dan usaha untuk mencapai nyana-nyana. MMD justru menekankan sikap pasif, tidak mengharapkan apa-apa, tidak berucua mencapai apa-apa, tidak berkonsentrasi pada satu obyek terus-menerus.** Yang menjadi kendala bagi pemeditasi MMD justru pengertian dan keinginan untuk berkonsentrasi untuk mencapai sesuatu. Apalagi bagi mereka yang sudah mempunyai pengalaman bermeditasi--entah vipassana, entah meditasi lain--yang menekankan konsentrasi. Tetapi, bila kemampuan untuk sadar tanpa konsentrasi ini bisa muncul tanpa diusahakan, tanpa diinginkan & tanpa dikejar, maka **pemeditasi MMD akan dengan mudah sekali mencapai keheningan (berhentinya semua reaksi batin) dan masuk ke dalam khanika-samadhi;** jauh lebih mudah daripada pemeditasi vipassana yang menekankan konsentrasi & usaha.

(2) Rekan Fabian menulis, "*Teman teman ini untungnya berlatih dibawah bimbingan guru meditasi Vipassana yang terlatih yang memang dianggap telah mencapai tahap pandangan terang tertentu, sehingga dapat meluruskan pandangan siswa tersebut.*" ... Mengenai peran seorang guru meditasi, bisa dimengerti pentingnya peran itu bila meditasi yang bersangkutan berupa konsentrasi dengan usaha maksimal untuk mencapai berbagai nyana dengan segala liku-liku dan perangkapnya. Di sini malah ditekankan perlunya "*guru meditasi Vipassana ... yang memang dianggap telah mencapai tahap pandangan terang tertentu*". ... Yang menjadi masalah besar di sini ialah **apakah "anggapan bahwa guru vipassana A,B,C telah mencapai pencerahan (ariya)" itu benar atau tidak?** Bukankah hal itu **mustahil dipastikan secara obyektif**, dan hanya merupakan **kepercayaan dari si murid belaka?** Banyak umat Buddha di Indonesia silau oleh atribut lahiriah. Fakta bahwa seorang guru vipassana berjubah kuning dan memiliki gelar Mahathera bukan jaminan bahwa ia telah tercerahkan; sebaliknya, fakta bahwa seorang guru vipassana cuma seorang awam (bukan bhikkhu) tidak niscaya bahwa ia belum tercerahkan. Banyak orang awam adalah Sotapanna; banyak bhikkhu belum sotapanna. Di Myanmar sendiri banyak orang awam mengajar vipassana secara kompeten. Yang ingin saya tekankan di sini ialah **atribut lahiriah bukan kriteria atau jaminan bahwa seseorang sudah atau belum tercerahkan...**

Di dalam MMD, peran seorang guru meditasi tidak sepenting seperti di dalam

"vipassana tradisional". Di dalam MMD, peran guru meditasi tidak lebih sekadar "menunjukkan pintu" untuk dilalui oleh si murid. Di dalam MMD, apabila seorang pemeditasi sudah mengalami kshana-samadhi, yang merupakan kesadaran yang amat berbeda dengan kesadaran sehari-hari, maka itu akan memberikan keyakinan (saddha) yang cukup baginya akan pembebasan terakhir dari dukkha yang akan dicapainya kelak. Bila pemeditasi MMD telah mencapai kshana-samadhi, ia tidak memerlukan bimbingan guru lagi sama sekali. Baginya tidak ada risiko melekat dan bergantung pada seorang guru; dirinya sendiri menjadi guru baginya, karena untuk melepas, untuk diam, tidak diperlukan tuntunan apa-apa lagi dari seorang guru di luar dirinya. Kshana-samadhi itu sendiri akan mendorongnya melepaskan sisa-sisa atta/dirinya, sampai habis sama sekali. ...

(3) Rekan Fabian menulis tentang pencerahan yang muncul dari meditasi vipassana: *"Pengertian bagaimana? yaitu batin dan jasmani bersifat tidak permanen, selalu berubah, tidak menyenangkan dan tidak memuaskan, serta susah dikendalikan, tak mau menurut dan berjalan semaunya."* ... Dalam meditasi vipassana, ketika orang melihat bahwa segala sesuatu tidak permanen, selalu berubah, maka **pikirannya** memberi label: "anicca". Ketika orang melihat bahwa segala sesuatu tidak menyenangkan, tidak memuaskan, maka **pikirannya** memberi label: "dukkha". Kedua label itu adalah produk pikiran untuk menjelaskan pencerahan tentang ketidakekalan dan penderitaan yang dialaminya; **dalam hal 'anicca' dan 'dukkha' ini, kedua label itu cocok dengan pengalaman batin sebelum pikiran memberinya label.** ...

Tetapi ketika ia melihat bahwa segala sesuatu tidak bisa dikendalikan, berjalan semaunya dan tidak mau menurut, lalu **pikirannya** memberi label: "anatta", maka di sini telah terjadi **PENCAMPURAN PENGALAMAN DENGAN KONSEP YANG DIPELAJARI SEBELUMNYA.** ... Sebetulnya yang terjadi adalah demikian: pemahaman bahwa "segala sesuatu tidak bisa dikendalikan, tidak mau menurut, dan berjalan semaunya" itu **DISEBABKAN** karena **ada keinginan dari si aku/atta pemeditasi itu** untuk mengendalikan & mengatur fenomena badan & batin ini menurut kehendaknya, sehingga menimbulkan frustrasi karena fenomena badan & batin ini tidak menuruti kehendaknya. Kalau pemeditasi **menyadari/melihat keinginan dari si aku/atta itu**, maka--beranalogi dengan pemahaman akan 'anicca' & 'dukkha' di atas--**ia seharusnya memberi label "atta"** pada keinginan yang membuatnya frustrasi itu. Ini sejalan dengan ucapan Sang Buddha dalam puluhan sutta: **"Dalam batin seorang puthujjana (orang biasa) selalu ada pikiran: 'ini milikku, ini aku, ini atta/diriku.'" ...**

... Dalam batin seorang **non-Buddhis** yang berlatih vipassana **pencampuran seperti ini tidak terjadi!** ... Ketika pemeditasi non-Buddhis itu melihat bahwa keinginan dirinya untuk mengendalikan & mengatur fenomena badan & batin ini

tidak terpenuhi maka **ia tidak memberi label "anatta", melainkan label "atta/diri" pada keinginan itu.** ... Inilah '**melihat apa adanya**' yang **sesungguhnya tentang kenyataan atta/diri**, bukan seperti yang diajarkan dalam **Visuddhi-magga** bahwa **pemeditasi vipassana akan melihat anicca, dukkha dan anatta.** Jelas bahwa uraian dalam Visuddhi-magga itu ditulis oleh bhikkhu yang masih mencampuradukkan antara '**melihat apa adanya**' dan '**melihat disertai konsep**'. ...

Jadi dalam meditasi vipassana yang dilihat oleh pemeditasi adalah kenyataan apa adanya yang kemudian diberinya label: "**anicca**", "**dukkha**" dan (seharusnya) "**atta**", selama masih ada keinginan untuk mengendalikan badan & batin ini dalam batin pemeditasi itu. Dengan kata lain, **pemeditasi vipassana tidak mungkin melihat, menyadari 'anatta' SELAMA IA MASIH MEMPUNYAI KEINGINAN & PIKIRAN (ATTA/DIRI).** ... Pemeditasi non-Buddhis (dan pemeditasi Buddhis yang benar-benar **melihat apa adanya tanpa dicampuri konsep 'anatta'**) akan terus menyadari '**anicca**', '**dukkha**' dan '**atta/diri**' setiap kali ia melihat fenomena badan & batin dalam dirinya, sampai pada suatu titik ia **masuk ke dalam khanika-samadhi di mana ketiga label itu runtuh, dan tidak ada pikiran lagi.** ... Itulah **kenyataan apa adanya dari 'anatta'**. Ia **baru mengalami 'anatta' di dalam khanika-samadhi**, ketika pikiran & atta/diri diam, ketika kelima rintangan batin berhenti untuk sementara; tetapi **di situ tidak ada lagi pelabelan dan penyebutan sebagai 'anatta'**.

(4) Rekan Fabian lalu menulis panjang lebar mempertahankan pentingnya usaha dalam vipassana versi Mahasi Sayadaw. Kesimpulannya ditulis dalam kalimat yang diberi bold merah: "**Tak ada pekerjaan apapun yang bisa dilakukan tanpa usaha, untuk bisa memperhatikan tanpa usaha atau untuk bisa memperhatikan apa adanya, juga diperlukan usaha.**" ... Terhadap pernyataan itu, jawaban MMD singkat saja: "**Selama masih ada usaha maka orang tidak bisa melihat apa adanya. Orang baru bisa melihat apa adanya bila segala usaha untuk melihat apa adanya disadarinya sebagai sia-sia dan dilepaskan.**"

Dalam kehidupan sehari-hari, selama kita jaga, **setiap tindakan kita selalu mengandung unsur TUJUAN, USAHA & WAKTU.** Mulai dari tindakan yang paling kasar, paling mementingkan diri sendiri, sampai tindakan yang paling halus, paling tidak mementingkan diri sendiri. Semua tindakan kita itu bersumber dari atta/diri/aku. ... Dan kondisi batin seperti ini bahkan dibawa ke dalam meditasi vipassana secara naif, dengan melakukan konsentrasi dan usaha untuk mencapai nyana-nyana. Jelas, di sini si atta/diri tetap bersemayam, sekalipun sekarang mengenakan topeng sebagai meditator yang ingin mencapai pencerahan/pembebasan, ingin menjadi ariya (suci), ingin mencapai nyana-nyana,

ingin mencapai nibbana. ... Saya dulu pernah bertahun-tahun terjebak dalam pemahaman meditasi sebagai konsentrasi dan usaha. Setelah secara tiba-tiba menyadari kesia-siaan usaha seperti ini, berhentilah segala usaha untuk berkonsentrasi, dan barulah muncul khanika-samadhi tanpa diusahakan. Itulah awal dari perkembangan MMD.

(5) Rekan Fabian menulis: " ... [pemeditasi] lupa bahwa **prinsip Vipassana adalah melihat segala sesuatu apa adanya**. Apa adanya bagaimana? Melihat apa adanya bahwa batin dan jasmani bersifat tidak kekal, bersifat tidak menyenangkan dan tidak memuaskan, susah dikendalikan dan tak mau menurut." ... "Definisi" vipassana dari Rekan Fabian ini terkesan melompat dan artifisial, sehingga patut dipertanyakan apakah sesungguhnya Rekan Fabian telah mengalami 'melihat apa adanya' atau belum? ... Bagi saya, **prinsip vipassana adalah sadar akan gerak-gerik pikiran/si aku yang mendistorsikan apa adanya, sampai pikiran/si aku itu berhenti (khanika-samadhi) dan orang baru 'melihat apa adanya'**. ...

Tampak jelas bahwa 'melihat apa adanya' yang dimaksud Rekan Fabian di atas **sudah tercampur dengan ajaran/konsep**, terutama konsep 'anatta', ketika ia mendefinisikan '**melihat apa adanya**' seperti di atas--sesuai dengan ajaran Visuddhi-magga-- adalah **melihat anicca, dukkha dan ANATTA**. ... Bagi saya, ketika orang melihat apa adanya dalam vipassana maka di situ tidak ada konsep, tidak ada ajaran apa-apa lagi; dan itu hanya bisa terjadi bila orang melepaskan konsep 'anicca, dukkha & anatta' (tilakkhana) yang pernah dipelajarinya sebelumnya. Melihat 'apa adanya' tanpa konsep hanya terjadi bila orang melihat aku/diri di dalam setiap gerak pikirannya; itu **FAKTA**, bukan konsep lagi, tidak ada konsep 'anatta' di dalam melihat apa adanya 'atta/diri' itu. Itu terjadi di dalam khanika-samadhi. Barulah ketika khanika-samadhi muncul, maka ia melihat apa adanya bahwa atta/diri itu runtuh. Itulah **melihat/menyadari 'anatta' tanpa konsep 'anatta'**. ...

(6) Kemudian Rekan Fabian menguraikan panjang lebar "*kemajuan yang dicapai oleh seorang pemeditasi vipassana*", tentunya vipassana versi Mahasi Sayadaw. ... Ia menggunakan contoh menghadapi rasa sakit yang muncul di kaki: ... dengan berbagai rasionalisasi (upaya pembenaran oleh pikiran), misalnya, "*ia tidak melihat kesan kaki, atau kaki yang sakit, ia melihat hanya suatu fenomena yang muncul dan berubah di arah tertentu, pada jarak tertentu dari perhatiannya, tetapi itu bukan lagi sakit kaki, karena konseptual indera yang disebut kaki telah lenyap*" ... dsb dsb ... sampai pada "*pada tahap ini secara otomatis ia sanggup melihat lebih lama pada objek karena tidak terganggu (inilah samadhi atau konsentrasi), karena penyebab gangguan sudah semakin tidak memiliki daya untuk mengganggu, ini disebabkan konsentrasi yang kuat*" ... "*objek yang muncul tersebut hanya sebagai*

fenomena, ia bukan objek kaki, dan ia bukan bagian dari kaki, menurut kebenaran mutlak, rasa sakit di kaki hanya merupakan keadaan batin yang muncul diakibatkan oleh persepsi penolakan" ... "pada tahap ini secara otomatis ia sanggup melihat lebih lama pada objek karena tidak terganggu (inilah samadhi atau konsentrasi), karena penyebab gangguan sudah semakin tidak memiliki daya untuk mengganggu" ... "inilah yang dimaksud melihat apa adanya, yaitu sakit adalah sakit dan sakit tidak terkait dengan apapun" ...

*"bila objek atau fenomena sakit yang muncul masih terkait dengan sesuatu, ... itu berarti ia masih belum bisa melihat apa adanya ... maka perhatiannya masih terseret, karena perhatiannya masih terseret maka ia masih merasa sakit." ... Di sini terlihat jelas sekali bahwa **tujuan konsentrasi dan usaha dalam meditasi vipassana versi Mahasi Sayadaw, menurut pemahaman Rekan Fabian, antara lain adalah UNTUK MENGATASI RASA SAKIT**, sekalipun itu dicapai dengan berbagai rasionalisasi dan usaha berkonsentrasi.*

Dalam MMD, rasa sakit tidak dihadapi dengan rasionalisasi, konsentrasi atau usaha, melainkan **disadari reaksi batin terhadap rasa sakit itu di samping rasa sakit itu sendiri**; disadari **penolakan batin terhadap rasa sakit**, yang adalah wajar dan alamiah ... Penolakan itu sendiri tidak ditolak, karena **tidak ada tujuan untuk mengatasi rasa sakit** agar bisa duduk berjam-jam tanpa rasa sakit. ... Dalam MMD, pemeditasi **bebas untuk mengikuti penolakan itu, atau untuk tidak mengikutinya** ... pemeditasi bebas untuk mengubah posisi tubuh kalau merasa sakit, dan bebas pula untuk tidak mengubah posisi tubuh kalau ia menghendaknya ... Dengan sikap bebas itu, **pada akhirnya toh pemeditasi MMD mampu duduk berjam-jam tanpa rasa sakit lagi, tanpa usaha berkonsentrasi untuk mengatasi rasa sakit itu. ...**

(7) Usaha dan konsentrasi dalam vipassana versi Mahasi Sayadaw itu mencapai konsekuensi logisnya dalam pengertian 'khanika-samadhi' sebagaimana didefinisikan oleh Rekan Fabian: **"hanya mengamati SATU objek terus-menerus, yang selalu muncul dan lenyap kembali."** ... Bagi Rekan Fabian, 'khanika-samadhi' adalah identik dengan **"tidak merasa sakit lagi"**, malah Rekan Fabian berani mendalilkan bahwa **"Jika masih merasa sakit duduk satu jam, maka kemungkinan besar ia belum mencapai tahap khanika samadhi yang sesungguhnya."** ...

Dalam ronde terdahulu saya sudah menguraikan sedikit banyak apa itu 'khanika-samadhi' yang dialami oleh para praktisi MMD. Di sini saya ulangi kembali: **"Testimoni beberapa praktisi MMD mengindikasikan bahwa mereka telah mengalami khanika-samadhi; ada yang dalam retreat 3 hari, retreat 7 hari, atau bahkan dalam kehidupan sehari-hari. Munculnya khanika-samadhi tidak ada kaitannya dengan latihan konsentrasi; dalam MMD tidak ada**

konsentrasi sama sekali. Tidak pula berkaitan dengan lamanya mengikuti retreat, melainkan dengan berhentinya pikiran, dengan lepasnya rasa aku dan rasa memiliki, termasuk memiliki ajaran, memiliki kemampuan bermeditasi. Khanika-samadhi tidak ada kaitannya dengan kemampuan duduk dua jam tanpa rasa sakit, kemampuan untuk tidak mengantuk selama sehari-hari, atau dengan kemampuan-kemampuan "hebat" lainnya. Khanika-samadhi bisa dialami dalam beberapa detik, beberapa menit atau beberapa jam. Di dalam khanika-samadhi orang berada dalam kesadaran yang berbeda dengan kesadaran biasa yang dirongrong oleh kelima rintangan batin. Dalam khanika-samadhi pikiran tidak bergerak (lihat Mulapariyaya-sutta), tidak ada kesadaran subyek-obyek, tidak ada pengetahuan & pengalaman, tidak ada obyek yang diamati sekalipun semua fenomena tampak muncul dan lenyap tanpa diamati satu per satu, tidak ada atta/diri, tidak ada kehendak, tidak ada reaksi terhadap kesakitan fisik maupun kenyamanan fisik, tidak ada kesadaran waktu. ..."

Inilah perbedaan mendasar antara pengertian 'khanika-samadhi' menurut Rekan Fabian dan menurut saya. Menurut saya, **dalam khanika-samadhi orang tidak berkonsentrasi terus-menerus pada satu obyek**; sebaliknya, **orang menyadari segala sesuatu yang muncul pada badan & batinnya dari saat ke saat, timbul-lenyap, melalui keenam indranya, tanpa bereaksi sedikit pun, tanpa menanggapi dengan pikiran sedikit pun.** Dengan kata lain, **obyek yang muncul dalam kesadaran** (bukan obyek yang diperhatikan) **dalam khanika-samadhi selalu berubah-ubah dari saat ke saat.** Yang **membedakan khanika-samadhi dari dari meditasi konsentrasi** adalah tidak adanya satu obyek yang diperhatikan terus-menerus; dan yang **membedakan khanika-samadhi dari kesadaran sehari-hari** adalah tidak adanya kelima rintangan batin yang muncul, dan tidak adanya reaksi batin sebagai pikiran yang muncul menanggapi setiap rangsangan yang masuk melalui keenam indra.

(8) Akhirnya, Rekan Fabian membuat suatu pernyataan yang agak mengherankan bagi para praktisi MMD: **"konsentrasi yang benar berarti perhatian kita memusat pada SATU objek perhatian, MENGOSONGKAN PIKIRAN bukan samadhi yang benar !!!"** (dibold merah dan diberi tiga buah tanda seru, mungkin karena frustrasinya). Mungkin yang dimaksud oleh Rekan Fabian dengan **'mengosongkan pikiran'** dan ditolaknya adalah pernyataan saya tentang **'berhentinya pikiran'**; kedua ungkapan itu sekalipun mirip satu sama lain, tapi besar perbedaannya: yang satu bersifat aktif, yang lain bersifat pasif, lalu dicampuradukkan oleh Rekan Fabian ...

Pernyataan Rekan Fabian itu sekaligus mengingkari anjuran Sang Buddha kepada para pemeditasi seperti tercantum dalam Bahiya-sutta,

Malunkya-putta-sutta dan Mulapariyaya-sutta:

(a) Dalam Bahiya-sutta & Malunkya-putta-sutta, Sang Buddha menganjurkan **"hanya melihat, hanya mendengar, hanya mencerap, hanya mengingat"** apa adanya; artinya, **tanpa berkonsentrasi pada SATU obyek terus-menerus.**

(b) Dalam Mulapariyaya-sutta, Sang Buddha menganjurkan agar, **dalam menerima rangsangan melalui keenam indra, peditasi berhenti pada persepsi (sa~njanati), dan tidak bereaksi dengan pikiran, konseptualisasi (ma~n~nati), apalagi dengan bersenang hati (abhinandati).**

Seperti diketahui, dalam Mulapariyaya-sutta Sang Buddha menjelaskan proses terjadinya reaksi pikiran terhadap setiap rangsangan yang masuk melalui keenam indra dalam batin seorang puthujjana (orang biasa). Proses itu terjadi secepat kilat melalui enam tahap:

- (i) muncul rangsangan melalui salah satu dari keenam indra (sa~njanati = mempersepsikan, perceiving)--ini masih belum pikiran;**
- (ii) muncul reaksi oleh pikiran: berpikir, mengkonseptualisasikan (conceiving, ma~n~nati);**
- (iii) muncul konsep atta/aku yang masih menyatu dengan obyek (ma~n~nati);**
- (iv) konsep atta memisahkan diri dari obyek, muncul dualitas subyek-obyek (ma~n~nati);**
- (v) konsep atta membentuk hubungan dengan obyek (ma~n~nati);**
- (vi) atta bersenang hati dengan obyek (abhinandati).**

(Dalam sutta aslinya, Sang Buddha menyebutkan banyak obyek, mulai dari 'tanah' sampai 'nibbana' -- dalam batin seorang puthujjana terjadi:)

- (i) pa.thavi.m pa.thavito sa~njaanaati -- he perceives earth as earth;**
- (ii) pa.thavi.m ma~n~nati -- he conceives earth;**
- (iii) pa.thaviyaa ma~n~nati -- he conceives in earth;**
- (iv) pa.thavito ma~n~nati -- he conceives from earth;**
- (v) pa.thavi.m me'ti ma~n~nati -- he conceives "earth is for me";**
- (vi) pa.thavi.m abhinandati -- he delights in earth.**

(Sang Buddha menganjurkan kepada **orang yang sedang berlatih (sekha)**, ketika melihat langsung sebuah rangsangan, agar **tidak berpikir mengkonsepsikan rangsangan itu** dan menghubungkan dengan dirinya:)

- (i) pa.thavi.m pa.thavito abhijaanaati -- he directly knows earth as earth;**
- (ii) pa.thavi.m maa ma~n~ni -- let him not conceive earth;**
- (iii) pa.thaviyaa maa ma~n~ni -- let him not conceive in earth;**
- (iv) pa.thavito maa ma~n~ni -- let him not conceive from earth;**

(v) pa.thavi.m me'ti maa ma~n~ni -- let him not conceive "earth is for me";

(vi) pa.thavi.m maabhinandi -- let him not delight in earth.

Demikianlah, Sang Buddha menganjurkan agar dalam batin seorang yang berlatih vipassana, ketika datang rangsangan dari keenam indra (langkah #1, dibold merah), tidak berlanjut menjadi reaksi berupa pikiran/konseptualisasi dan munculnya atta/diri (langkah #2-#6, dibold biru).

Itulah yang dicoba sadari dalam praktik MMD. Langkah #2-#6 itulah yang saya sebut '**berpikir**'. Di dalam **khanika-samadhi**, rangsangan-rangsangan hanya berhenti sampai pada langkah #1, dan tidak muncul langkah #2-#6. Kalau pun langkah #2-#6 itu terlanjur muncul, dalam MMD itu disadari dengan cepat, sehingga seketika itu juga lenyap kembali, dan orang kembali berada dalam khanika-samadhi.

Itulah yang saya sebut '**berhentinya pikiran**'. Dan itulah yang oleh Rekan Fabian secara simpel dan naif disalahartikan sebagai "**mengosongkan pikiran**". Mengapa ia sampai pada salah pengertian seperti itu? Mungkin sekali karena **ia belum pernah mengalami berhentinya langkah #2-#6 itu**; karena baginya '**khanika-samadhi**' adalah berkonsentrasi pada **SATU obyek terus-menerus dengan pelabelan, artinya dengan berpikir**.

Salam,
hudoyo

Debat Fabian vs. Hudoyo – 05b

FABIAN <chandrafabian@yahoo.com>:

Uraian kedua mengenai Vipassana II

Sebenarnya awal perbedaan pendapat yang agak tajam terjadi antara mereka yang berlatih vipassana dan mereka yang berlatih samatha... disebabkan ke tidak tepatnya penerjemahan apa itu **khanika samadhi...**

Khanika berasal dari kata *khana* yang berarti *moment* atau saat, siswa Abhidhamma tentu mengerti apa yang dimaksud khana (***cittakhana***). Kemudian khanika (kalau tidak salah bentuk plural dari khana) diartikan sebagai *momentary concentration* atau *moment to moment concentration* (perlu di mengerti bahwa penerjemah kata tersebut belum tentu seorang meditator Vipassana, atau bila yang menerjemahkan seorang meditator Vipassana, mungkin ia tidak menemukan padanan kata yang lebih tepat, mengingat Inggris bukan bahasa *nativenya*).

Masalah penerjemahan inilah yang akhirnya menimbulkan perbedaan pandangan diantara praktisi Vipassana dan praktisi Samatha. Kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti konsentrasi saat ke saat atau terjemahan yang lebih parah yaitu konsentrasi se-saat !!!. Sehingga menurut pengertian salah tersebut meditasi Vipassana tidak memerlukan konsentrasi yang kuat, hanya perlu konsentrasi sekali-sekali (saat ke saat/*moment to moment*) atau hanya konsentrasi sesaat saja (*momentary*).

Padahal **pengertian yang benar dari khanika samadhi adalah konsentrasi terhadap khana-khana**, (mungkin terjemahan bahasa Inggrisnya yang lebih tepat adalah *moments concentration*? Atau *changing moments concentration*? Atau *arising and passing away concentration*? Nampaknya tak ada terjemahan yang memuaskan dari khanika samadhi). Apa itu khana? **Khana yaitu satu momen atau satu saat, setiap khana terdiri dari proses muncul (*upada*), berkembang (*thiti*) dan lenyap kembali (*bhanga*)**. Satu proses timbul tenggelam atau yang kita sebut khana ini nampak pada meditator sebagai satu denyut atau satu impuls (mungkin lebih cocok nampak bagai gelombang sinus pada gelombang analog). **Jadi satu khana yang terdiri dari *upada*, *thiti* dan *bhanga*, adalah satu denyut atau satu impuls.**

Kembali lagi pada objek konsentrasi yang kita perhatikan terus-terusan (objek utama), lambat laun kita tidak lagi melihat kembang kempis sebagai bagian dari perut atau badan jasmani, kita hanya melihat kembang-kempis hanya merupakan suatu proses yang terdiri dari serangkaian proses timbul tenggelam, atau

serangkaian denyut atau serangkaian impuls atau serangkaian.....*anicca*. Secara lebih konkritnya, setiap tarikan kembang atau Kempis hanya merupakan serangkaian proses gerak yang kelihatan bagai denyut yang nampak jelas terlihat oleh batin meditator. Mengapa hanya nampak bagai denyut? Karena proses timbul tenggelam (*anicca*) telah menjadi jelas dan ia meliputi semua fenomena yang diamati, dan ia tak terkait dengan ke enam indera. Pada tahap ini meditator telah melihat objek pada karakteristik (*lakkhana*)nya.

Pada tahap ini meditator semakin mampu melihat apa adanya, karena **gerak hanyalah nampak sebagai gerak dan tak terkait dengan perut walaupun gerak tersebut diakibatkan oleh perut. Karena tidak terkait dengan apapun maka dapat kita katakan bahwa inilah yang disebut pengamatan tanpa konsep, inilah pengamatan apa adanya.**

Bukan hanya kembang Kempis yang nampak demikian, **pada waktu meditasi jalanpun juga nampak demikian, yaitu hanya nampak sebagai denyut, dan tak nampak kesan kaki melangkah, karena perhatian terpusat hanya pada gerakan kaki dan tak terkait dengan kaki.** Dengan demikian **pada waktu melangkahpun juga, tanpa-konsep terjadi dengan sendirinya secara alami, bukan dipikirkan atau berusaha "di tanpa-konsep kan"**

Bukan hanya pada kaki atau perut. Semua gerak jasmani hanya nampak bagai denyut belaka.

Perlu rekan-rekan netter **berhati hati dengan istilah tanpa konsep, karena tanpa konsep adalah pengamatan yang terjadi secara alamiah sebagai akibat konsentrasi yang dan perhatian yang kuat, bila tidak disertai dengan perhatian dan konsentrasi yang kuat, maka hanya menjadi konsep "tanpa konsep", yang berarti sebenarnya adalah sebuah konsep juga.**

Tanpa konsep yang sebenarnya adalah kemampuan untuk batin melihat apa adanya yang muncul secara alamiah, itu merupakan hasil dari latihan konsentrasi dan perhatian, (disertai usaha tentunya... bagi anda yang pernah bermeditasi tentu mengerti apa dampak buruk dari rasa ngantuk yang tak teratasi yang timbul karena kurang seimbang antara konsentrasi dan usaha atau semangat). **Bila perhatian dan konsentrasi belum kuat, maka melihat apa adanya bersifat konseptual belaka, bukan melihat apa adanya yang sesungguhnya.** Mungkin boleh coba *crosscheck* dengan ahli meditasi *Samatha* atau *Vipassana* yang sudah berpengalaman dan juga para ahli teori Abhidhamma maupun Sutta, mereka sudah pasti akan mengiakan bahwa kedua hal ini berkaitan langsung.

Keempat, meditator semakin lepas dari persepsi indera lebih jauh lagi, bila ia telah meditasi selama 3 jam, mungkin ia hanya merasa baru bermeditasi satu jam atau setengah jam, pada saat ini batinnya telah masak, ia dapat bermeditasi untuk

waktu yang lama tanpa terganggu oleh perasaan atau persepsi yang muncul. Inilah yang dikatakan batin yang telah seimbang. Apakah yang menyebabkan keseimbangan tersebut? (**Keseimbangan itu disebabkan oleh batin tidak merespon fenomena yang muncul. Semua fenomena hanya dilihat sebagai suatu bentuk saja, tanpa melihat isi dari bentuk tersebut, pada tahap ini baru batin bisa melihat semua fenomena apa adanya seperti yang tertulis di dalam Bahiya sutta atau Cula Malunkya putta sutta (catatan: saya sudah mengenal Bahiya Sutta bahkan sebelum mengenal Vipassana, dan saya pernah mencoba mempraktekkan sesuai dengan nasehat Sang Buddha kepada Y.A. Bahiya pada waktu berVipassana, tetapi menurut pengalaman saya dengan mengamati fenomena cara Bahiya Sutta, tidak membuat orang menemukan jalan pintas. Karena kematangan batin tetap berproses secara bertahap, tidak meloncati tahap tertentu.)**)

Karena ia tidak melihat isinya maka ia dapat melihat apa adanya yaitu: fenomena hanya fenomena tidak lebih...!!! Fenomena tidak terkait dengan indera, tidak terkait dengan perasaan dan tidak terkait dengan apapun. Bila fenomena terkait dengan batin dan jasmani, itu karena kita mengaitkannya, kita mengonsepkannya, sehingga timbul rasa malas, rasa kantuk, rasa sakit dan berbagai hal negatif lainnya. Fenomena muncul diakibatkan suatu kondisi yang mendahului. Tetapi bila kita bisa terlepas dari kondisi tersebut maka kita juga akan terlepas dari fenomena.

Pada akhir tahap ke empat ini **perhatian sudah tak tergoyahkan dan melekat kuat pada objek, ia terus menerus memperhatikan objek tanpa terputus (tetapi objeknya sendiri timbul tenggelam/berdenyut/anicca) dan hampir tak ada objek yang mengganggu perhatiannya.**

Tidak ada rasa senang, rasa tidak senang, rasa bosan, rasa malas, rasa ingin tahu, rasa suka, rasa tidak suka, rasa sedih, rasa gembira dsbnya. Karena tidak ada rasa negatif yang muncul maka ia tidak bosan memperhatikan objek selama 2 jam, 3 jam... bahkan seharian... Inilah yang disebut batin telah mengatasi *nivarana* (penghalang batin) Inilah yang disebut *khanika samadhi* yang sesungguhnya, yaitu

pemusatan perhatian yang kuat terhadap khana-khana

(yaitu terhadap proses timbul tenggelam objek yang kita amati) bila diterapkan pada objek konsentrasi, maka batin terus mengamati denyut/impuls yang terjadi pada proses kembang-kempis tanpa terputus bahkan bisa sehari semalam selalu mengamati denyut pada kembang-kempis. Mengapa bisa sehari semalam? Karena rasa enggan, rasa bosan, rasa malas, serta kondisi-kondisi batin negatif (*nivarana*) lainnya **sebelumnya telah diatasi dengan dengan memunculkan faktor-faktor batin positif yang berlawanan**, yaitu: berusaha tidak malas bila

kemalasan timbul, dengan berusaha bertahan pantang menyerah bila rasa bosan timbul dsbnya.

Kelima, sesudah batin berhenti sama sekali merespon fenomena apapun yang muncul maka, fenomena batin yang muncul sama sekali kehilangan daya tariknya, karena sebenarnya dalam keadaan yang lebih halus fenomena batin hanya nampak sebagai fenomena batin, baik atau buruk ditimbulkan oleh persepsi kita. (umpamanya rasa durian adalah rasa yang positif bagi sebagian orang Asia, tetapi merupakan rasa negatif bagi sebagian orang Asia lainnya atau orang barat. Sebaliknya rasa *blue cheese* (sejenis keju) adalah rasa negatif bagi sebagian besar orang Asia karena baunya seperti bau keju tengik, dan memang sebenarnya sudah tengik. Tetapi bagi sebagian orang barat, malah *blue cheese* mereka lebih suka daripada *cheese* biasa. Perbandingannya kurang lebih seperti respon terhadap terasi yang berbeda antara orang barat dibandingkan orang Indonesia. Padahal bau yang dicium sama, namun mereka merespon berbeda, karena konsep kesenangan mereka berbeda, didasarkan persepsi/ingatan yang berbeda)

Batin yang tidak merespon maka tak akan menolak maupun menyukai durian, blue cheese maupun terasi. Semua itu hanya ditanggapi sebagai suatu impuls belaka, tidak lebih. Demikian juga dengan semua fenomena yang lain, juga hanya ditanggapi sebagai suatu impuls belaka.

Karena batin menanggapi hanya sebagai suatu impuls belaka maka ketertarikan terhadap objek menjadi hilang, setelah terus menerus diperhatikan, pada akhirnya mengakibatkan meditator kehilangan ketertarikan terhadap objek yang terus menerus diperhatikan tersebut, dan akhirnya objek yang terus menerus diperhatikan juga menjadi berhenti.

Dengan berhentinya objek yang terus menerus diperhatikan maka batin terbebas. **Dengan terbebasnya batin maka timbul ketenangan dan kedamaian yang luar biasa, dan dari situ muncul kebahagiaan.** Pada waktu batin terbebas, ia mengetahui bahwa

- fenomena-fenomena batin dan kondisi-kondisi batin yang mendahuluinya tidak menyenangkan, karena ia membandingkan dengan keadaan setelah lenyapnya kondisi-kondisi (inilah kebenaran Ariya pertama, yaitu kondisi-kondisi yang menimbulkan fenomena tidak menyenangkan/dukkha).
- Selanjutnya ia mengetahui bahwa penyebab ketidak bahagiaan adalah karena fenomena fenomena batin yang timbul dari kondisi-kondisi batin (inilah kebenaran Ariya kedua).
- Dengan berhentinya kondisi-kondisi batin maka fenomena-fenomena batin akan berhenti juga (inilah kebenaran Ariya ketiga).
- Dan yang keempat: jalan untuk menghentikan ketidak bahagiaan yang disebabkan oleh kondisi-kondisi yang menimbulkan fenomena-fenomena adalah

jalan Ariya berunsur delapan. Yang telah dilaluinya.

(terjemahan mulia saya ganti dengan Ariya sebagai terjemahan alternatif)

Dari uraian diatas bisa dilihat segala sesuatu terjadi melalui proses, **memang lebih mudah bagi orang yang tak mengenal prosesnya untuk mengatakan bahwa, semua terjadi secara tiba-tiba, *instantly* (sehingga tak perlu menjawab bagaimana prosesnya).**

Sang Buddha mengatakan dalam salah satu sutta di Samyutta Nikaya yang isinya kurang lebih mengatakan bahwa Dhamma yang Beliau ajarkan tidak terjadi secara tiba-tiba, semuanya terjadi melalui proses yang bertambah lama bertambah dalam, bagai kemiringan lantai samudera (***ocean slope***). Mohon kalau ada para netter yang masih ingat nomer suttanya dengan tepat, mohon beritahukan kepada para netter yang lain.

Orang-orang sekaliber Y.A. Bahiya maupun Y.A. Malunkyaputta sudah memiliki kematangan batin sehingga bisa dengan cepat masuk pada keadaan penghentian.

(sekedar tambahan) Kematangan batin juga merupakan prasyarat seorang calon Bodhisatta yang akan mendapatkan penetapan dari seorang Buddha, ia juga harus memiliki persyaratan kematangan batin sebagai berikut:

1. Ia adalah orang yang terlahir dengan akar alobha, adosa dan amoha (*tihetuka puggala*)
2. Ia adalah seorang Petapa atau Bhikkhu, maksudnya adalah orang yang batinnya telah terlatih.
3. Apabila ia mau, ia telah sanggup menghancurkan kekotoran batin hanya dengan mendengarkan empat baris syair.

Dan berbagai persyaratan lain misalnya: ia manusia, ia pria normal, dsbnya. Dengan kata lain, batin calon Bodhisatta telah matang.

Kesimpulan akhir

Tak ada suatu peristiwa yang berkenaan batin dan jasmani yang terjadi begitu saja, semuanya melalui proses yang bertambah lama tambah berkembang, tak ada peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba. Sebenarnya pada kebenaran mutlak, perbedaan terletak pada kecepatan pencapaian (cepat atau lambatnya),

Maksudnya begini:

Y.A. Bahiya mencapai tingkat kesucian Arahat mungkin hanya dalam waktu 5 atau 10 menit dengan melalui proses ***7 stages of purification*** dengan cepat, bukan dengan secara mendadak tiba-tiba mencapai tingkat kesucian Arahat (*sudden enlightenment*) seperti mendapat wahyu, bukan demikian.

Sedangkan si A bermeditasi mencapai tingkat kesucian Arahat mungkin dengan bermeditasi selama 5 bulan. Perhatikan disini, bukan berarti si A bermeditasi harus melalui proses, sedangkan Y.A. Bahiya tidak melalui proses, bukan demikian. Melainkan **Y.A. Bahiya menyelesaikan 7 stages of purification hanya dalam waktu 5 atau 10 menit**, karena pengalaman pandangan terangnya yang sudah matang (ini bagi seseorang yang sudah ahli bermain catur, dengan tutup matapun ia dapat mengalahkan pemain catur yang cukup lumayan, demikian juga dengan seseorang yang telah mahir bersepeda, walau telah puluhan tahun tak pernah bersepeda ia dengan mudah bersepeda tanpa perlu belajar) Bisa dimaklumi Y.A. Bahiya telah berlatih Vipassana puluhan ribu tahun, maka ia dengan mudah melewati berbagai rintangan batin. sedangkan **si A menyelesaikan 7 stages of purification harus menghabiskan waktu selama 5 bulan karena kurangnya latihan Vipassana di kehidupan lampau.**

Bila asumsi bahwa kesucian batin bisa dicapai secara tiba-tiba tanpa melalui proses, maka kita tak perlu bermeditasi, siapa tahu kita sedang melihat daun mendadak mencapai pencerahan seperti yang dialami oleh seorang Pacceka Buddha.

Bila ada peristiwa yang terjadi secara mendadak, berarti itu terjadi secara kebetulan, karena tidak melalui proses. Bila tidak melalui proses maka semua bisa terjadi begitu saja, bila bisa terjadi begitu saja maka tak ada hukum sebab-akibat, bila tak ada hukum sebab-akibat maka tak ada hukum karma.

Lantas bagaimana yang terjadi dengan Sang Pacceka Buddha? Sama saja, Mereka menyelesaikan *7 stages of purification* hanya dalam waktu singkat, karena sering berlatih di kehidupan lampau.

Dari uraian saya mudah-mudahan para netter sekalian bisa mengerti bahwa **kemampuan batin "melihat segala sesuatu apa adanya" atau "melihat tanpa konsep" muncul dengan sendirinya sebagai akibat dari meditasi, yaitu seiring dengan bertambah kuatnya sati (perhatian) dan samadhi (konsentrasi atau kemampuan perhatian terus bertahan pada objek)** **Kita tidak perlu berusaha untuk "melihat hanya melihat, mendengar hanya mendengar"dsbnya..karena bila meditator pemula yang batinnya belum terlatih, melakukan seperti yang dinasehatkan Sang Buddha kepada Y.A. Bahiya maupun Y.A. Malunkya-putta, maka itu adalah berarti me"melihat apa adanya"kan atau meng"tanpa konsep"kan sesuatu yang sebenarnya berkonsep. Dengan kata lain batin seorang meditator yang belum terlatih akan selalu melihat segala sesuatu dengan konseptual dan ini bersifat alami dan demikianlah adanya.**

Bila meditator pemula berusaha melihat segala sesuatu apa adanya atau tanpa konsep maka itu seperti menyuruh pengemudi mobil melihat melalui kaca depan dengan jelas padahal kacanya masih penuh lumpur, maka itu tidak akan terjadi, penglihatan terhadap apa yang ada di depan kaca akan menjadi jelas dengan sendirinya bila kaca tersebut telah bersih...

Dengan kata lain **meditator yang "berusaha" men"tanpa konsep"kan pengamatannya atau berusaha me"melihat apa adanya"kan pengamatannya, maka ini adalah sesuatu yang dibuat-buat...tidak alami...**

Pada meditasi yang alami meditator hanya selalu menyadari dan mencatat apapun yang terjadi, tidak berpikir ini dengan konsep atau ini tanpa konsep..., ia hanya mengamati... entah itu baik atau tidak baik, konsep atau tanpa konsep, suka atau tidak suka dsbnnya, dengan kata lain meditasi Vipassana tidak dilandasi praduga atau *judgment* ini berpikir atau ini tidak berpikir.

Bila ia mengamati "ini tanpa konsep" atau "ini dengan konsep" maka meditator tersebut sebenarnya secara halus terperangkap pada bentuk pikiran yang halus, yaitu berkontemplasi mengenai konseptual atau tidak konseptual.

Pada meditator yang belum terlatih, mengamati dengan konseptual adalah sifat alami yang tak terhindarkan dan selalu terjadi, hal itu tak perlu ditolak, hanya amati saja, **bila nanti batinnya telah terlatih dan bersih maka pengamatan menjadi murni dan pengamatan tanpa konsep terjadi dengan sendirinya secara alami.**

Bedakan kata-kata pengamatan dengan kontemplasi.

Semoga uraian saya mengenai proses meditasi vipassana memuaskan teman-teman para netter.

Sukhi hotu

=====

HUDOYO <hudoyo@cbn.net.id>:

Bagian kedua uraian Rekan Fabian ini lagi-lagi hanya relevan bagi model vipassana yang menggunakan konsentrasi dan usaha (antara lain vipassana versi Mahasi Sayadaw), dan tidak relevan bagi MMD. Sekalipun demikian ada beberapa pernyataan Rekan Fabian yang saya rasa perlu ditanggapi karena secara diametral menyentuh MMD:

Fabian: *"Perlu rekan-rekan netter berhati-hati dengan istilah tanpa konsep, karena tanpa konsep adalah pengamatan yang terjadi secara alamiah sebagai akibat konsentrasi yang dan perhatian yang kuat, bila tidak disertai dengan perhatian dan konsentrasi yang kuat, maka hanya menjadi konsep "tanpa konsep", yang berarti sebenarnya adalah sebuah konsep juga."*

Hudoyo: **"Kesadaran tanpa-konsep sama sekali tidak ada kaitannya dengan konsentrasi yang kuat, melainkan berkaitan dengan berhentinya pikiran yang membentuk konsep-konsep.** Sekalipun konsentrasi kuat, bila masih ada pengertian 'Nah, ini anatta', sebagaimana diajarkan dalam Visuddhi-magga, itu masih konsep juga. **Secara alamiah, bila rasa aku & pikiran selalu disadari terus-menerus, tanpa konsentrasi yang kuat, pada akhirnya pikiran akan berhenti, dan batin masuk ke dalam khandha-samadhi; di situ tidak ada konsep apa pun lagi."**

Fabian: *"meditator semakin **lepas dari PERSEPSI INDRA** lebih jauh lagi, bila ia telah meditasi selama 3 jam, mungkin ia hanya merasa baru bermeditasi satu jam atau setengah jam, pada saat ini batinnya telah masak, ia dapat bermeditasi untuk waktu yang lama tanpa terganggu oleh perasaan atau persepsi yang muncul."*

Hudoyo: **"Ukuran kesadaran bukanlah bermeditasi berjam-jam.** Lagi pula 'lepas dari persepsi indra' bukanlah **ukuran kesadaran tanpa-pikiran & tanpa-aku**, bukan ukuran dari **khandha-samadhi**. Mulapariyaya-sutta jelas menyatakan bahwa dalam diri seorang yang berlatih (sekha) **tetap ada 'persepsi indra' (abhijānati)**, bahkan **dalam batin seorang arahat & Buddha tetap ada 'persepsi indra'**. Yang dilatih dalam vipassana menurut Mulapariyaya-sutta bukan 'lepasnya persepsi indra', melainkan **berhentinya konseptualisasi (maṃsaṃsaṃnati)**, agar **tidak muncul kembali (na maṃsaṃsaṃnati)**, sebagaimana kondisi batin arahat/buddha."

Fabian: *"Saya sudah mengenal Bahiya Sutta bahkan sebelum mengenal Vipassana, dan saya pernah mencoba mempraktekkan sesuai dengan nasehat Sang Buddha kepada Y.A. Bahiya pada waktu berVipassana, tetapi menurut pengalaman saya dengan mengamati fenomena cara Bahiya Sutta, tidak membuat orang menemukan jalan pintas. Karena kematangan batin tetap berproses secara bertahap, tidak meloncati tahap tertentu."*

Hudoyo: "Saya dulu bertahun-tahun menjalankan vipassana versi Mahasi Sayadaw dengan menekankan konsentrasi & usaha, tapi sukar sekali khandha-samadhi

muncul dalam batin. Justru ketika saya menemukan Bahiya-sutta, dan saya **melepaskan segala konsentrasi & usaha, khanika-samadhi muncul dengan seketika**, tanpa usaha, tanpa proses apa pun: **hanya melihat, hanya mendengar, hanya merasa** ... seperti anjuran Sang Buddha dalam Bahiya-sutta."

Fabian: *"Karena ia tidak melihat isinya maka ia dapat melihat apa adanya yaitu: fenomena hanya fenomena tidak lebih...!!! Fenomena tidak terkait dengan indera, tidak terkait dengan perasaan dan tidak terkait dengan apapun. Bila fenomena terkait dengan batin dan jasmani, itu karena kita mengaitkannya, kita mengonsepkannya, sehingga timbul rasa malas, rasa kantuk, rasa sakit dan berbagai hal negatif lainnya. Fenomena muncul diakibatkan suatu kondisi yang mendahului. Tetapi bila kita bisa terlepas dari kondisi tersebut maka kita juga akan terlepas dari fenomena."*

Hudoyo: "Ini aneh! Menurut saya, **semua dan setiap fenomena selalu terkait dengan badan & batin**, masuk melalui keenam indra badan & batin; **tidak ada fenomena yang bebas dari badan & batin**. Sang Buddha bersabda: "**Para bhikkhu, saya hanya mengajarkan dunia dan lenyapnya dunia**"; maksudnya dunia = nama-rupa. **Rasa mengantuk, rasa sakit dsb adalah wajar dan alamiah selama itu merupakan fenomena jasmani**. Dalam khanika-samadhi, **yang berhenti adalah reaksi batin terhadap segala fenomena badan & batin yang muncul; reaksi batin** itu muncul dalam bentuk **panca-nivaranani (keinginan, ketidaksenangan, kemalasan, kegelisahan & keraguan)** dan dalam bentuk **pikiran, lamunan, harapan dsb. Itulah yang lenyap dalam khanika-samadhi**; sedangkan **rasa sakit, pegal, linu, capek dsb sepanjang itu fenomena jasmani** tetap akan ada, dan tidak perlu dilawan."

Fabian: *"Karena tidak ada rasa negatif yang muncul maka ia tidak bosan memperhatikan objek selama 2 jam, 3 jam... bahkan seharian... "*

Hudoyo: "Ini bisa dimengerti karena dalam vipassana versi Mahasi Sayadaw ditekankan konsentrasi. Tapi dalam MMD, **berhentinya panca-nivaranani tidak perlu harus diwujudkan dengan duduk diam seharian berkonsetrasi pada satu obyek**. Orang bisa **berada dalam khanika-samadhi sambil duduk, berdiri, berjalan, mengerjakan pekerjaan sehari-hari (yang tidak memerlukan kegiatan pikiran/intelektual), selama berjam-jam bahkan seharian."**

Fabian: "Mengapa bisa sehari semalam? Karena rasa enggan, rasa bosan, rasa malas, serta kondisi-kondisi batin negatif (nivarana) lainnya sebelumnya telah diatasi dengan dengan memunculkan faktor-faktor batin positif yang berlawanan, yaitu: berusaha tidak malas bila kemalasan timbul, dengan berusaha bertahan pantang menyerah bila rasa bosan timbul dsbnya."

Hudoyo: "Dalam MMD, **panca-nivaranani (keinginan, ketidaksenangan, kemalasan, kegelisahan, keraguan) akan hilang dengan sendirinya bila khanika-samadhi muncul.** Munculnya khanika-samadhi **bukanlah hasil dari perlawanan terhadap panca-nivaranani itu dengan mensubstitusikannya dengan faktor-faktor batin positif yang menjadi lawannya,** melainkan dengan **menyadari terus-menerus gerak-gerik si aku/pikiran yang melakukan perlawanan dan ingin melenyapkan panca-nivaranani itu."**

Fabian: "Dengan berhentinya objek yang terus menerus diperhatikan maka batin terbebas. Dengan terbebasnya batin maka timbul ketenangan dan kedamaian yang luar biasa, dan dari situ muncul kebahagiaan."

Hudoyo: "Lho, Anda baru sampai di situ? 🤔... Ketenangan (passadhi), kedamaian luar biasa (upekkha) & kebahagiaan (piti, sukham) tidak ada hubungannya sama sekali dengan kebebasan batin. **Semua itu tidak lebih dari kotoran vipassana (vipassana-upakilesa).** Dalam khanika-samadhi, **tidak ada rasa senang dan rasa susah, apa lagi rasa yang berlebihan, rasa yang luar biasa dsb.** Yang ada cuma **rasa 'berbeda'** dari kesadaran sebelumnya, **rasa 'bangun'** dari sebuah mimpi, **rasa 'lega'** (yang bukan rasa bahagia) karena beban batin/si aku telah lepas; itu pun hanya dirasakan **pada saat baru masuk khanika-samadhi itu,** dan masih teringat akan kesadaran sehari-hari yang baru ditinggalkan, **setelah beberapa lama semua rasa itu pun lenyap."**

Fabian: "Pada waktu **batin terbebas**, ia mengetahui bahwa

- fenomena-fenomena batin dan kondisi-kondisi batin yang mendahuluinya tidak menyenangkan, karena ia membandingkan dengan keadaan setelah lenyapnya kondisi-kondisi (inilah kebenaran Ariya pertama, yaitu kondisi-kondisi yang menimbulkan fenomena tidak menyenangkan/dukkha).
- Selanjutnya ia mengetahui bahwa penyebab ketidak bahagiaan adalah karena fenomena fenomena batin yang timbul dari kondisi-kondisi batin (inilah kebenaran Ariya kedua).
- Dengan berhentinya kondisi-kondisi batin maka fenomena-fenomena batin akan berhenti juga (inilah kebenaran Ariya ketiga).

- Dan yang keempat: jalan untuk menghentikan ketidak bahagiaan yang disebabkan oleh kondisi-kondisi yang menimbulkan fenomena-fenomena adalah jalan Ariya berunsur delapan. Yang telah dilaluinya."

Hudoyo: "Ini persis seperti diajarkan dalam Visuddhi-magga, yang saya tolak. Ini berarti **kembalinya konsep 4 Kebenaran Mulia yang pernah dipelajari sebelumnya**. Berarti **pikiran bergerak kembali**, dan **khanika-samadhi putus**. Ini tidak terjadi pada batin yang bebas. ... **Pada waktu batin bebas, ia tidak mengenal apa-apa lagi, ia tidak ingat ajaran agama (termasuk Buddha-Dhamma) yang pernah dipelajarinya sebelumnya, ia tidak punya pengetahuan & pengalaman dari masa lampau apa pun (yang berkaitan dengan pembebasan), ia bahkan tidak menyadari bahwa ia 'bebas'**. ... Baru **setelah ia keluar dari khanika-samadhi** dan kembali ke dalam alam pikiran & kesadaran sehari-hari, ia baru berpikir: **"Itulah pembebasan, di mana tidak ada pikiran & aku lagi; sekarang ini aku berada dalam alam pikiran, yang serba berubah dan tidak memuaskan; dan semua itu disebabkan oleh gerak pikiran & si aku; semua itu berakhir bila pikiran & si aku itu berakhir; itulah akhir dukkha, sebagaimana dikatakan oleh Sang Buddha kepada Bahiya & Malunkyaputta; tapi tidak ada jalan gradual yang bisa ditempuh oleh si aku untuk melenyapkan si aku; lenyapnya si aku itu terjadi secara seketika."** Pikiran-pikiran seperti itu muncul sesudah orang "turun" kembali dari khanika-samadhi ke dalam kesadaran pikiran sehari-hari."

Fabian: "Dari uraian diatas bisa dilihat segala sesuatu terjadi melalui proses, memang lebih mudah bagi orang yang tak mengenal prosesnya untuk mengatakan bahwa, semua terjadi secara tiba-tiba, instantly (sehingga tak perlu menjawab bagaimana prosesnya)."

Hudoyo: "Kontroversi bahwa **pembebasan itu tercapai dengan seketika versus pembebasan tercapai secara bertahap** (gradual) adalah kontroversi lama sejak zaman **Huineng versus Xenshiu**. Saya sependapat dengan Huineng. Bagi saya, **pembebasan bukan hasil sebuah proses, bukan buah dari suatu tindakan (kamma); alih-alih, pembebasan adalah runtuhnya hukum sebab-akibat, hukum karma-phala, runtuhnya atta/diri dengan seketika."**

Fabian: "Sang Buddha mengatakan dalam salah satu sutta di Samyutta Nikaya yang isinya kurang lebih mengatakan bahwa Dhamma yang Beliau ajarkan tidak terjadi secara tiba-tiba, semuanya terjadi melalui proses yang bertambah lama bertambah dalam, bagai kemiringan lantai samudera (ocean slope). Mohon kalau

ada para netter yang masih ingat nomer suttanya dengan tepat, mohon beritahukan kepada para netter yang lain."

Hudoyo: "Kalau memang ada sutta dimaksud dalam Samyutta Nikaya, maka sutta itu mendukung paham Xenshiu (pencerahan bertahap), dan **saya tidak menganggap sutta itu berasal dari mulut Sang Buddha**. Saya sendiri **tidak berpegang pada sutta mana pun dalam masalah ini, melainkan pada pengalaman sendiri**. Dalam **khanika-samadhi**, ketika **atta/diri tidak ada, orang mencicipi nibbana para arahat**, sekalipun hanya untuk sementara waktu, kemudian kembali kepada kesadaran puthujjana (orang biasa). Ini dikatakan pula oleh **YM Buddhadasa Mahathera**. Di situ saya menyadari bahwa **pencerahan harus terjadi seketika pada saat kini; walaupun belum terjadi pada saat kini, orang harus tetap memusatkan perhatiannya pada saat kini**, sampai pencerahan itu muncul. **Paham yang melihat pencerahan secara bertahap di masa depan justru akan menjauhkan pencerahan itu sendiri."**

Fabian: *"Tak ada suatu peristiwa yang berkenaan batin dan jasmani yang terjadi begitu saja, semuanya melalui proses yang bertambah lama tambah berkembang, tak ada peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba. Sebenarnya pada kebenaran mutlak, perbedaan terletak pada kecepatan pencapaian (cepat atau lambatnya)."*

Hudoyo: "Pencerahan/pembebasan **bukanlah** peristiwa yang terjadi dalam kesadaran dan kehidupan sehari-hari; pencerahan/pembebasan adalah **pengalaman yang terbalik** dibandingkan pengalaman dalam kesadaran sehari-hari. Justru **tidak ada pembebasan yang terjadi secara berangsur-angsur, bertahap**; pembebasan **harus terjadi dengan seketika, dan bukan hasil dari latihan, dari konsentrasi, dari usaha si aku."**

Fabian: *"Bila asumsi bahwa kesucian batin bisa dicapai secara tiba-tiba tanpa melalui proses, maka kita tak perlu bermeditasi, siapa tahu kita sedang melihat daun mendadak mencapai pencerahan ... Bila ada peristiwa yang terjadi secara mendadak, berarti itu terjadi secara kebetulan, karena tidak melalui proses. Bila tidak melalui proses maka semua bisa terjadi begitu saja, bila bisa terjadi begitu saja maka tak ada hukum sebab-akibat, bila tak ada hukum sebab-akibat maka tak ada hukum karma."*

Hudoyo: "Pengandaian Anda justru tepat. **Pembebasan bukan hasil latihan meditasi; lenyapnya aku bukan hasil usaha si aku**, orang yang berusaha melenyapkan akunya ibarat seekor anak anjing yang berputar-putar mengejar

ekornya sendiri, mustahil berhasil; orang bisa mencapai pencerahan kapan saja, bahkan tanpa meditasi; sebaliknya, **selama orang bermeditasi mengharapkan pembebasan, jangan harap pembebasan akan terjadi. Pembebasan bukan hasil dari hukum sebab-akibat, pembebasan justru bebas dari hukum sebab-akibat (hukum karma). Janganlah menghubungkan pembebasan dengan usaha si aku, dengan hukum karma-phala, dengan latihan meditasi;** pembebasan tidak bisa dipahami dalam kaitan dengan kesadaran sehari-hari, dengan si aku dengan harapannya dan usahanya, dengan hukum karma. **'Ta akan datang seperti pencuri di waktu malam, ketika tidak diharapkan'**; begitu kata Alkitab Keristen."

Fabian: *"Kemampuan batin 'melihat segala sesuatu apa adanya' atau 'melihat tanpa konsep' muncul dengan sendirinya sebagai akibat dari meditasi, yaitu seiring dengan bertambah kuatnya sati (perhatian) dan samadhi (konsentrasi atau kemampuan perhatian terus bertahan pada objek)."*

Hudoyo: **"Kemampuan melihat apa adanya tanpa konsep bukan hasil dari konsentrasi, semakin orang berkonsentrasi semakin ia tidak melihat apa adanya. Kemampuan melihat apa adanya akan datang dengan sendirinya** bila orang **secara pasif tanpa bereaksi menyadari setiap kali ia TIDAK melihat apa adanya, menyadari setiap kali ia melihat dengan konsep/pikiran, sehingga pada akhirnya pikiran/konsep itu akan runtuh dengan sendirinya, tanpa usaha konsentrasi apa pun."**

Fabian: *"Kita tidak perlu berusaha untuk 'melihat hanya melihat, mendengar hanya mendengar' dsbnya..karena bila meditator pemula yang batinnya belum terlatih, melakukan seperti yang dinasehatkan Sang Buddha kepada Y.A. Bahiya maupun Y.A. Malunkyaputta, maka itu adalah berarti me"melihat apa adanya"kan atau meng"tanpa konsep"kan sesuatu yang sebenarnya berkonsep."*

Hudoyo: **"Dalam retreat MMD sudah berkali-kali terbukti orang berhasil melakukan anjuran Sang Buddha kepada Bahiya untuk 'hanya melihat, hanya mendengar ...dsb'. Anjuran Anda untuk mengabaikan ajaran Sang Buddha kepada Bahiya & Malunkyaputta hanya didorong oleh keterkondisian batin Anda yang melekat erat pada vipassana versi Mahasi Sayadaw, dan harus ditolak tegas; Anda lebih mementingkan ajaran Mahasi Sayadaw daripada ajaran Buddha Gautama!** Justru 'mencapai pembebasan secara bertahap melalui konsentrasi' itulah konsep yang mengelabui dan menutup mata, dan membuat para praktisi vipassana macet dalam praktiknya. Saya

sarankan kepada Rekan Fabian, **batasi anjuran Anda pada ajaran Mahasi Sayadaw**, dan jangan menyinggung-nyinggung Bahiya-sutta & Malunkya-putta-sutta sama sekali, karena **Anda tidak paham apa yang diajarkan oleh Sang Buddha kepada Bahiya & Malunkya-putta**, dan hanya memancing tanggapan dari mereka yang memahami ajaran Sang Buddha kepada Bahiya & Malunkya-putta."

Fabian: *"Pada meditasi yang alami meditator hanya selalu menyadari dan mencatat apapun yang terjadi, tidak berpikir ini dengan konsep atau ini tanpa konsep...,ia hanya mengamati... entah itu baik atau tidak baik, konsep atau tanpa konsep, suka atau tidak suka dsbnya, dengan kata lain meditasi Vipassana tidak dilandasi praduga atau judgment ini berpikir atau ini tidak berpikir."*

Hudoyo: **"Pada meditasi yang alami, pemeditasi hanya menyadari fenomena badan & batinnya dari saat ke saat, tanpa mencatat ... menyadari fenomena batin berarti menyadari setiap kali pikiran muncul, setiap kali konsep muncul, sehingga pikiran/konsep itu lenyap kembali dengan seketika**, sebagaimana dianjurkan Sang Buddha dalam Mulapariyaya-sutta dan Bahiya-sutta ... **Meditasi vipassana bukan mengabaikan pikiran, melainkan justru menyadari setiap kali pikiran muncul, karena pikiran inilah salah satu manifestasi aku/atta yang paling halus, yang akan membelenggu manusia dalam dukkha dan samsara."**

Fabian: *"Bila ia mengamati "ini tanpa konsep" atau "ini dengan konsep" maka meditator tersebut sebenarnya secara halus terperangkap pada bentuk pikiran yang halus, yaitu berkontemplasi mengenai konseptual atau tidak konseptual."*

Hudoyo: "Pemeditasi yang **TIDAK mengenali pikirannya sebagai pikiran** (salah satu fenomena batin) dan **bukan kebenaran apa adanya** akan macet dalam praktik vipassananya, **ia akan terus-menerus berkonsentrasi dan berusaha didorong oleh bentuk pikiran yang halus yang menganggap USAHANYA AKAN MENGHASILKAN PEMBEBASAN."**

Fabian: *"Pada meditator yang belum terlatih, mengamati dengan konseptual adalah sifat alami yang tak terhindarkan dan selalu terjadi, hal itu tak perlu ditolak, hanya amati saja, bila nanti batinnya telah terlatih dan bersih maka pengamatan menjadi murni dan pengamatan tanpa konsep terjadi dengan sendirinya secara alami."*

Hudoyo: "Ini sudah lebih baik. **Menyadari setiap kali pikiran/konsep muncul, tanpa perlu menolak pikiran yang berseliweran, TANPA PERLU BERKONSENTRASI** pada obyek apa pun; tanpa perlu mengharapkan batin menjadi terlatih dan menjadi "bersih". Maka, ketika orang tidak mengharapkan apa-apa, ketika orang tidak berkonsentrasi pada apa pun, ketika orang secara sadar berada bersama pikiran yang berseliweran, maka khanika-samadhi (berhentinya pikiran/aku) akan muncul secara alami."

Salam,
hudoyo

Definisi 'khanika-samadhi' menurut FABIAN, HUDOYO & MAHASI SAYADAW

Teman-teman bisa membandingkan definisi 'khanika-samadhi' yang ditampilkan oleh Rekan Fabian, saya dan Mahasi Sayadaw sendiri:

FABIAN: "Khanika samadhi yang sesungguhnya memiliki dua kondisi: yang pertama yaitu, **hanya mengamati satu objek terus-menerus** (samadhi); dan yang kedua yaitu, objek yang diamati terus-menerus tersebut **selalu muncul dan lenyap kembali** (moment to moment/anicca/khanika)."

HUDOYO: "Dalam khanika-samadhi orang **tidak berkonsentrasi terus-menerus pada satu obyek**; sebaliknya, orang **menyadari segala sesuatu yang muncul pada badan & batinnya dari saat ke saat**, timbul-lenyap, melalui keenam indranya, tanpa bereaksi sedikit pun, tanpa menanggapi dengan pikiran sedikit pun. Dengan kata lain, obyek yang muncul dalam kesadaran (bukan obyek yang diperhatikan) dalam khanika-samadhi **selalu berubah-ubah dari saat ke saat**. Yang membedakan khanika samadhi dari meditasi konsentrasi adalah **tidak adanya satu obyek yang diperhatikan terus-menerus**; dan yang membedakan khanika-samadhi dari kesadaran sehari-hari adalah **tidak adanya kelima rintangan batin yang muncul, dan tidak adanya reaksi batin sebagai pikiran yang muncul menanggapi setiap rangsangan yang masuk melalui keenam indra**."

MAHASI SAYADAW: "Ketenangan yang terjadi ketika orang **mengamati berbagai fenomena** disebut 'khanika-samadhi', samadhi yang berlangsung sesaat dalam pengamatan. Tidak mungkin muncul pencerahan vipassana tanpa khanika-samadhi ini. Yogi yang tidak memiliki dasar pengalaman jhana dan bergantung pada pengamatan vipassana semata-mata mengembangkan pencerahan vipassana melalui khanika-samadhi dan mencapai jalan suci (Ariya). Samadhi vipassana ini **tidak terbatas pada satu obyek saja**. Yogi yang mempraktikkannya **mengamati seluruh nama-rupa yang muncul**. Tetapi pada saat mengamati, batinnya menetap pada obyek dan bebas dari gangguan. Ini jelas bagi yogi yang mempraktikkannya secara efektif." (Sallekha-sutta)

Dengan menyandingkan uraian "khanika-samadhi" dari ketiga orang tersebut, terlihat jelas bahwa pengalaman/pemahaman saya tentang khanika-samadhi persis sama dengan uraian YM Mahasi Sayadaw, dan bertolak belakang dengan

pemahaman Rekan Fabian.

Nah, kembali kepada Rekan Fabian, kalau landasan teori vipassana Anda sudah begitu rapuh, sesungguhnya apakah 'khanika-samadhi' yang Anda alami itu? ... Saya rasa, itu tidak lain adalah 'upacara-samadhi' dari samatha-bhavana, mengingat Anda berkonsentrasi pada SATU obyek terus-menerus.

Salam,
hudoyo

'Melihat apa adanya' menurut FABIAN dan HUDOYO

Melihat apa adanya' (yathabhutam nyanadassanam) adalah suatu pengalaman batin yang sangat penting dalam ajaran vipassana Sang Buddha, karena melalui 'melihat apa adanya' inilah pembebasan tercapai.

Dalam debat antara Rekan Fabian dan saya kemarin, topik ini sempat muncul, dan tampak perbedaan yang sangat mendasar antara Rekan Fabian dan saya dalam memahami 'melihat apa adanya' itu.

Rekan Fabian memahami 'melihat apa adanya' sebagai (saya kutip): "Pengertian dan kebijaksanaan yang timbul dari melihat segala sesuatu apa adanya (dengan kata lain secara lebih khusus yaitu **melihat semua fenomena batin dan jasmani diliputi oleh anicca, dukkha dan anatta**) inilah yang dimaksud dengan bertambah matangnya pengertian anicca, dukkha dan anatta, karena bila kita melihat apa adanya maka ketiga corak (lakkhana) inilah yang selalu nampak. Bila dalam meditasi Vipassana metode tertentu dan dalam metode tersebut kita tidak melihat anicca dukkha dan anatta maka ia sebenarnya tidak berVipassana, walaupun ia mengklaim berVipassana)."

Jadi singkatnya, bagi Rekan Fabian 'melihat apa adanya' berarti "melihat anicca, dukkha & anatta di dalam segala fenomena yang diamati." ... Dalam hal ini, Rekan Fabian sama sekali tidak salah ... karena ia berpegang teguh pada ajaran vipassana Mahasi Sayadaw yang bersumber pada Visuddhi-magga. Menurut ajaran ini, di dalam meditasi vipassana, setiap apa pun yang masuk melalui keenam indra harus disadari sebagai "selalu berubah, tidak memuaskan, tidak bisa dikendalikan" (anicca, dukkha, anatta = tilakkhana); itulah 'melihat apa adanya' menurut ajaran ini.

Bagi saya--dan bagi teman-teman non-Buddhis yang menjalankan MMD--"melihat segala sesuatu sebagai anicca, dukkha & anatta" itu **sama sekali bukan 'melihat apa adanya'**, sebagaimana dipahami oleh Mahasi Sayadaw dan diajarkan oleh beliau dalam meditasi vipassana-nya. Itu tidak lebih dari **'melihat dengan konsep [tilakkhana]'**.

Bagi saya, 'melihat apa adanya' adalah **"melihat segala sesuatu tanpa dicampuri oleh reaksi pikiran/si aku sebagai pikiran dengan segala keinginannya dsb."** Dan ini hanya bisa terjadi bila dalam melihat segala sesuatu itu **batin/pikiran berhenti, segala konsep/ajaran yang pernah dipelajari di masa lampau berhenti.**

Contoh: ketika mata saya melihat mobil mewah milik tetangga ... saya tidak melihatnya sebagai "anicca, dukkha & anatta" ... melainkan saya melihat, **apakah batin saya bereaksi terhadap mobil tetangga itu atau tidak**, misalnya bereaksi dengan rasa iri hati, dengan berbagai pikiran ("wah pasti dia korupsi") dsb ... Bila saya melihat mobil tetangga itu dengan rasa iri hati dll, maka saya tidak "melihat apa adanya" mobil mewah itu ... Tetapi bila **reaksi batin itu disadari dan berhenti** ... barulah saya "melihat apa adanya" mobil mewah itu sebagai mobil mewah ... tanpa dicampuri lagi oleh reaksi batin berupa pikiran & keinginan, irihati dsb. ...

Contoh (lanjutan): Ketika saya melihat mobil mewah tetangga itu ... lalu muncul pikiran "ah itu anicca, mobil itu pasti akan rusak; ah, itu dukkha, pasti repot melekat pada mobil seperti itu; ah, itu anatta, mobil itu tidak mau menuruti kehendak saya" ... bila muncul pikiran-pikiran seperti itu, maka saya tidak 'melihat apa adanya', melainkan saya melihat mobil mewah itu dengan dicampuri oleh pikiran berupa konsep/doktrin tilakkhana (anicca, dukkha, anatta) yang pernah saya pelajari di masa lampau ... saya tidak melihat mobil mewah itu pada saat ini tanpa dicampuri oleh pikiran dari masa lampau. Seorang praktisi MMD yang non-Buddhis tidak akan "melihat" seperti itu. ... Tetapi, kalau kemudian saya menyadari pikiran tentang tilakkhana yang mencampuri penglihatan saya akan mobil mewah itu ... maka pikiran tentang tilakkhana itu akan berhenti ... dan di situlah baru saya 'melihat apa adanya' mobil mewah itu sebagai mobil mewah, tanpa dicampuri pikiran apa pun.

Itulah 'melihat apa adanya' yang dilatih dalam MMD. Jelas 'melihat apa adanya' dalam MMD sangat berbeda dengan 'melihat apa adanya' yang diajarkan dalam vipassana versi Mahasi Sayadaw. Dalam MMD 'melihat apa adanya' bisa dipahami dan diterapkan oleh praktisi MMD baik yang non-Buddhis (tanpa perlu belajar tilakkhana) maupun yang Buddhis. Dalam MMD, 'melihat apa adanya' berarti reaksi pikiran beserta segala emosi yang menyertainya berhenti, segala pikiran/konsep/ajaran yang mencampuri peristiwa 'melihat' itu berhenti; itulah yang diajarkan Sang Buddha di dalam Mulapariyaya-sutta ("berhenti pada persepsi murni (langkah #1), tidak berlanjut dengan munculnya pikiran & si aku (langkah #2-#6)"), Bahiya-sutta & Malunkya-putta-sutta ("hanya melihat, hanya mendengar, hanya mencerap, hanya mengenali batin [tanpa reaksi pikiran & si aku]").

Salam,
hudoyo

Debat Fabian vs. Hudoyo – 06: Apakah 'atta' itu?

FABIAN:

Pak Hudoyo yang baik,

tolong dijawab... benar atau tidak dari postingan-postingan terdahulu, bapak beranggapan bahwa **pada awalnya ada atta, kemudian setelah meditasi Vipassana atta menjadi lenyap?**

saya meminta klarifikasi dari bapak. terima kasih.

Sukhi hotu
fabian

=====

HUDOYO:

Rekan Fabian,

Sang Buddha menegaskan, **dalam diri Anda dan saya (puthujana) selalu ada pikiran "ini diri/atta-ku" ... dalam diri seorang yang bebas tidak ada lagi pikiran "ini diri/atta-ku".**

Puaskah?

Salam,
hudoyo

=====

FABIAN:

Setahu saya di dalam Mula Pariyaya sutta atau Bahiya sutta, **Sang Buddha tak pernah mengatakan bahwa pada seorang puthujana selalu ada pikiran ini diriku / attaku**, Sang Buddha mengatakan bahwa pada seorang puthujana ada anggapan ini milikku (**this is mine**).

Yang berarti Sang Buddha mengatakan bahwa ada kemelekatan pikiran terhadap objek. dengan menganggap hal itu sebagai miliknya.

Menurut saya dua hal ini berbeda, yang satu beranggapan bahwa ada aku disana, sedangkan yang kedua tidak beranggapan ada aku disana.

tolong perlihatkan dimana sutta yang mengatakan bahwa sang Buddha

mengatakan bahwa "**pada seorang puthujana selalu ada pikiran ini diriku / attaku**". terima kasih.

=====

HUDOYO:

Wah, Rekan Fabian, apakah Anda tidak membaca teliti pikiran puthujana yang selalu muncul: "etam mama, eso hamasmi, **eso me atta**" ("ini milikku, ini aku, **ini attaku**") dalam ratusan sutta? ... Jelas sekali kok, Sang Buddha selalu berkata dalam batin puthujana selalu ada pikiran 'ini diri/atta-ku'. ..

Dalam Mulapariyaya-sutta, ketika Sang Buddha menjelaskan proses terjadinya pikiran, sebagai berikut:

- (1) mula-mula ada persepsi murni (sa~njanati);
- (2) lalu ada konseptualisasi (ma~n~nati) di mana terjadi pengenalan, pelabelan dsb;
- (3) muncul aku ("berpikir di dalam obyek");
- (4) aku terpisah dari obyek ("berpikir dari obyek");
- (5) aku berhubungan dengan obyek: ("berpikir obyek untukku");
- (6) aku "bersenang hati dengan obyek".

Munculnya subyek (aku, diri, atta) ini muncul mulai langkah #3 sampai dengan #6. Mulapariyaya-sutta ini lebih menjelaskan proses terjadinya pikiran yang menciptakan diri/aku/atta.

Pahamkah?

=====

FABIAN:

bapak mengatakan ada poin ke 3,4 dan 5, **muncul aku** berada di dalam objek, tolong jelaskan kepada teman-teman netter bagaimana bahasa palinya untuk poin ke 3? adakah dikatakan "**muncul aku**" disana?

setahu saya menurut pengalaman meditasi, **berpikir di dalam objek bukan berarti muncul aku**, tetapi berpikir dalam objek adalah masuk kedalam objek pikiran. sehingga perhatian terlibat di dalam objek dan beranggapan bahwa ia adalah bagian dari objek.

mohon dijelaskan poin ke 3.

demikian juga poin ke 4, **aku terpisah dari objek**: "berpikir dari objek", setahu saya tak ada kata "aku terpisah dari objek" disana.

ke 5, saya tidak melihat bahwa di mula Pariyaya sutta ada pernyataan "**aku berhubungan dengan obyek**": "berpikir obyek untukku"

yang ke enam aku "bersenang hati dengan obyek". Lagi lagi tak ada kata aku

disana, yang ada adalah kata ia bersenang hati dengan objek (he delights in...)

Untuk jelasnya bagi teman-teman netter, baiklah saya *copy paste*-kan dari *access to insight* mengenai Mulapariyaya sutta mengenai acuan pak Hudoyo ini:

*The Blessed One said: "There is the case, monks, where an uninstructed run-of-the-mill person — who has no regard for noble ones, is not well-versed or disciplined in their Dhamma; who has no regard for men of integrity, is not well-versed or disciplined in their Dhamma — **perceives earth as earth. Perceiving earth as earth, he conceives [things] about earth, he conceives [things] in earth, he conceives [things] coming out of earth, ' he delights in earth. Why is that? Because he has not comprehended it, I tell you.***

jadi jelas disini Sang Buddha mengatakan *earth* (tanah) atau boleh juga diartikan sebagai objek yang kita perhatikan. Coba katakan adakah Sang Buddha mengatakan aku disitu? mengenai aku muncul dan sebagainya?

Pengertian yang benar adalah ia menganggap tanah (objek sebagai milikku / he conceives earth as 'mine'), dan (ia menyukai tanah / he delights in earth).

Sekali lagi pak Hudoyo berusaha mencampur adukkan ajaran Sang Buddha dengan ajaran JK dengan menambh-nambahkan sendiri pemikiran pak Hudoyo.

terima kasih

=====

HUDOYO:

Rekan Fabian,

Terjemahan Thanissaro:

- (1) perceives earth as earth.
- (2) he conceives [things] about earth,
- (3) he conceives [things] in earth,
- (4) he conceives [things] coming out of earth,
- (5) he conceives earth as 'mine,'
- (6) he delights in earth.

Terjemahan dengan penambahan "things" ini tidak dapat dipahami (incomprehensible). ... Apalagi kalau obyek 'earth' digantikan dengan obyek-obyek lain yang disebut di sutta itu, sampai 'nibbana'.

Terjemahan lain dari www.metta.lk lebih lagi incomprehensible:

- (1) perceives earth,
- (2) thinking it's earth,
- (3) becomes earth,
- (5) thinks it is mine,
- (6) delights.

Demikianlah banyak terjemahan harafiah dari Mulapariyaya-sutta yang tidak bisa dipahami. ...

Ada satu uraian yang bisa dipahami, dari **R.G. de S. Wettimuny & YM Nanavira Thera** -- lihat buku: **"The Buddha's Teaching and the Ambiguity of Experience"**. ... Di bawah ini saya terjemahkan bagi rekan-rekan di sini bagian dari Bab IV **"Struktur-Akar dari Pengalaman Refleksif Puthujjana"**:

"Di dalam Mulapariyaya-sutta Sang Buddha mengungkapkan struktur-akar dari pengalaman refleksif(*) dari puthujjana, sekha dan arahat berturut-turut, di mana struktur ini muncul dari pengalaman-seketika (immediate experience) yang mereka peroleh dari setiap persepsi. ...

---(*)pengalaman refleksif = pengalaman perenungan

Sesungguhnya, Sutta ini mencakup segala obyek persepsi yang mungkin, entah konkrit --seperti tanah, air ... dsb-- entah abstrak (keesaan, keanekaan dsb). Tetapi struktur-akar dari pengalaman itu selalu sama, apa pun yang dipersepsikannya.

Sang Buddha mengajarkan di dalam sutta ini, ketika puthujjana mempunyai pengalaman-seketika akan tanah (atau kepadatan), misalnya, maka struktur-akar dari pengalamannya terwujud sebagai berikut:

"Para bhikkhu ... puthujjana (1) melihat tanah sebagai tanah. Dengan melihat tanah sebagai tanah, (2) ia mengkonsepkan tanah, (3) ia mengkonsepkan di dalam tanah, (4) ia mengkonsepkan dari tanah, (5) ia mengkonsepkan 'tanah untukku', (6) ia bersenang hati dengan tanah."

Nah, #2 sampai #6 di atas mewakili kelima tahap yang progresif dalam KEEKSPISITAN dari struktur-akar pengalaman refleksif yang bersangkutan, yang menjadi ciri dari pengalaman refleksif mendasar dari puthujjana. Tahap yang mengikuti selalu lebih eksplisit daripada tahap sebelumnya; dengan kata lain, tahap itu lebih mudah terlihat atau diketahui daripada tahap sebelumnya.

Seperti dikatakan [dalam bab] sebelumnya, pengalaman refleksif ini merupakan bangunan (superstructure) yang terbentuk di atas pengalaman-seketika. Pengalaman-seketika, yang tidak disebutkan dalam Sutta itu ialah puthujjana melihat/memperepsikan 'obyek'. Dan seperti sebuah bangunan dibangun setelah pondasinya dibangun lebih dulu, begitu pula pengalaman refleksif yang berkaitan dengan pengetahuan dan pendeskripsian timbul setelah persepsi. [...]

Tahap #1 menunjukkan sekadar kesadaran (awareness) akan adanya persepsi, di mana persepsi itu dikenali sebagai persepsi akan 'obyek' semata-mata.

Selanjutnya tetrad tahap #2-#5 menggambarkan struktur-akar dari fenomena yang disebut 'APROPRIASI' (PENGAMBILAN, PERAUPAN), persepsi 'BERADA DALAM PENGENDALIAN (SUBJECTION)'; fenomena INILAH yang menjadi ciri dari pengalaman refleksif puthujjana. Ini berarti bahwa sifat paling mendasar dari pengalaman refleksif puthujjana adalah suatu 'apropriasi', di mana pengalaman-seketika diraup dan dikendalikan; dan di dalam langkah #2 - #5, suatu tetrad pengonsepsian, terdapat empat tahap keeksplisitan dari struktur-akar peraupan ini. Tahap-tahap ini tidak boleh dilihat sebagai urutan yang di situ satu tahap muncul setelah tahap yang sebelumnya berakhir. Yang diuraikan di sini adalah sebuah struktur tunggal yang bertahap, yang semuanya terlibat pada saat ini. Namun, tidak perlu dikatakan, bahwa beberapa di antara tahap-tahap itu, karena bersifat implisit, sangat sukar terlihat. Tetapi kita selalu bisa mencoba.

Pada tahap #2 --"dengan melihat obyek sebagai obyek, ia mengkonsepkan obyek"- - 'apropriasi' itu begitu halus, sehingga hampir-hampir tidak lebih dari TERSIRAT dalam katakerja 'mengkonsepkan' (ma~n~nati).

'Mengkonsepkan' (ma~n~nanaa) mengandung arti mengkonsepkan KESUBYEKTIFAN. Dan ungkapan "dengan melihat obyek sebagai obyek, ia mengkonsepkan obyek" menunjukkan bahwa, ketika puthujjana telah melihat obyek sebagai obyek, batinnya MEMPUNYAI POTENSI untuk mengendalikan atau meraup obyek yang terlihat dalam pengalaman-seketika. Lebih tepat dikatakan, ketika ia sadar bahwa ia melihat obyek, ia juga mempunyai potensi dengan rasa-keakuan (maana) 'aku', dan bersama itu dengan hubungan bahwa obyek--yang terlihat dalam pengalaman-seketika--ADALAH YANG MENJADI PERHATIAN 'aku'. (Obyek yang terlihat dalam pengalaman-seketika itu disebut 'NAMA-RUPA', lihat Bab 6.)

Kata Pali 'maana', yang diterjemahkan menjadi 'rasa-keakuan', harus dipahami sebagai paduan antara 'konsep' dan 'kebanggaan'. Itu tidak begitu kering seperti 'konsep', dalam arti kata 'konsep' tidak membawa nuansa kesubyektifan (seperti istilah 'rasa-keakuan'); tetapi, di lain pihak, tidak sekasar 'kebanggaan'.

Dalam tahap #3 --"ia mengkonsepkan di dalam obyek"-- obyek itu DILIPUTI rasa-keakuan (konsep) 'aku'. Dengan terliputi ini, 'aku' bukan lagi sekadar konsep; ia menjadi konsep yang MEMPUNYAI ACUAN. Itu berarti, 'aku' bukan lagi sekadar ide, sekadar konsep, atau sekadar nama seperti dianggap oleh mereka yang memandang enteng ajaran Sang Buddha; melainkan itu adalah sebuah konsep (rasa-keakuan) yang mengacu pada sesuatu yang konkrit, dan sesuatu yang konkrit ITULAH 'aku'.

Mungkin contoh berikut dapat membantu untuk memahami apa yang dimaksud: saya melihat (mempersepsikan) seonggok benda di depan saya SEBAGAI ongkok TERTENTU (dengan warna, bentuk tertentu dsb) dan bukan sebagai sesuatu yang

lain -- (tahap #1); sekarang, selagi persepsi itu masih ada, saya mengkonsepkan 'kursi' -- (tahap #2); lalu menerapkan konsep itu pada ongkok benda yang terlihat dalam pengalaman-seketika tadi -- (tahap #3). Pada tahap ini dari kesadaran akan ongkok benda tadi, konsep 'kursi' tertambat pada kesadaran itu--menyadarinya SEBAGAI 'kursi'. Secara itu pula, pada tahap ini dari kesadaran akan obyek, rasa keakuan (konsep) 'aku' tertambat pada kesadaran itu--menyadarinya SEBAGAI 'aku'. Itulah sebabnya dikatakan "di dalam obyek"; dan ini benar-benar berarti menjadi satu, tak terpisahkan, dari pengalaman kesadaran (akan obyek) pada tahap atau tingkatan kesadaran ini.

Seperti akan dijelaskan nanti, tahap #3 ini adalah tahap yang sangat penting. Tetapi tahap ini tidak gampang terlihat.

Tahap #4 --"ia mengkonsepkan dari obyek"--adalah tahap di mana timbul PEMUNCULAN bahwa 'aku' adalah sesuatu yang TERPISAH dari obyek. Ini menunjukkan bahwa di tahap ini perhatian lebih ditujukan pada 'aku'.

Pada tahap #5 --"ia mengkonsepkan 'obyek untuk aku' "-- perpisahan itu sudah eksplisit. Dan hubungan yang terlihat antara 'aku' yang terlihat terpisah dengan obyek adalah bahwa obyek itu UNTUK 'aku'.

Dengan cara inilah, bagi puthujjana, apabila terjadi suatu pengalaman-seketika, pengalaman itu hadir secara EKSPLISIT di dalam pengalaman refleksifnya sebagai UNTUK AKU (Pali: 'me').

Pengalaman puthujjana itu bukan hanya tentang adanya sebuah obyek. Di dalam pengalamannya terdapat baik sebuah obyek yang hadir maupun sebuah SUBYEK YANG TAMPAK ADA, YANG KEPADANYA obyek itu hadir.

Jadi, ada sebuah obyek, dan TAMPAKNYA ada sebuah subyek--'aku'. Lebih jauh lagi, hubungan di antara keduanya ialah bahwa obyek MENJADI PERHATIAN subyek, atau MENJADI MILIK subyek. Subyek MENJADI TUAN dari obyek. Atau, obyek itu DIRAUP. Sehingga, pengalamannya adalah: "Obyek untuk aku", atau "Obyek milikku". ... Ini bukan berarti bahwa itulah pengalaman seutuhnya atau seluruhnya. Itu hanya berarti bahwa itu adalah bagian yang ESENSIAL atau PALING MENDASAR dari pengalaman itu. Kita dapat pula menyebutnya sebagai 'AKAR' (muula) dari pengalaman itu, dan yang dengan bertumpu padanya tegaklah faktor-faktor dominan lain dari pengalaman itu.

Sang Buddha mengajarkan bahwa kedua pengkonsepkan 'aku' dan 'milikku' ini merupakan KECENDERUNGAN LATEN (anusaya). Keduanya dinamakan 'aha.nkaara-mama.nkaara-maanaanusaya' yang dapat diterjemahkan sebagai "kecenderungan laten pada rasa keakuan yang membentuk-'aku' dan membentuk-'milikku' " Itu berarti bahwa TIDAK ADA UPAYA DISENGAJA yang dilakukan untuk

mengkonsepkan 'aku' dan 'milikku'. Tetapi sekalipun itu tanpa dikehendaki, tidak disengaja, namun--dalam arti kata yang ketat--termasuk kehendak (intentional). Dalam bahasa sehari-hari--tetapi dengan pembatasan tertentu--kita dapat mengacunya sebagai reaksi 'bawah sadar' puthujjana--artinya, puthujjana bereaksi terhadap berbagai hal secara ini TANPA DISENGAJA, dan tanpa SADAR bahwa ia bereaksi seperti itu (kecuali ia sudah diberitahu). Lebih jauh lagi, menggarap sesuatu (yakni pengalaman-seketika) sebagai 'aku' dan 'milikku' sama artinya dengan MEMBUAT sebuah 'aku' dan sebuah 'milikku'. Itu membuat-'aku' (aha.nkaara) dan membuat-'milikku' (maama.nkaara). Dengan kata lain, di situ terbuat 'aku' dan 'milikku'.

<bersambung di Kaskus>

Teman-teman pemeditasi vipassana yang ingin memahami **munculnya pikiran dan aku** menurut ajaran Sang Buddha dalam Mulapariyaya-sutta ini, silakan membaca lanjutan terjemahan ini di Kaskus. Semua yang dikatakan di sini akan terlihat jelas pada waktu Anda mengalami berhentinya pikiran dan aku.

Salam,
hudoyo

=====

FABIAN:

Pak Hudoyo yang baik,

untuk saat ini saya masih menunggu klarifikasi pak Hudoyo terhadap kesimpulan mengenai posisi pandangan kita masing-masing sesuai dengan postingan saya, reply # 601, mengenai lanjutan pembahasan Mulapariyaya sutta kita bahas belakangan

saya menunggu jawaban pak Hudoyo. terima kasih.

Sukhi Hotu,
fabian

Debat Fabian vs. Hudoyo – 07: Renungan

FABIAN:

Untuk bahan renungan kita semua,

Keadaan kita sekarang ini sebenarnya hanya mengulang apa yang telah terjadi berabad-abad yang lalu, Mahayana menganggap lebih modern dari Theravada, disini terjadi distorsi seolah-olah bila seseorang mengikuti secara patuh petunjuk gurunya (Sang Buddha), dikatakan kuno, ortodox, mau menang sendiri, fanatik dll

Sebaliknya bila meragukan ajaran gurunya sendiri (Sang Buddha) dikatakan modern, jiwa besar, open minded dsbnya.

=====

HUDOYO:

Saya rasa kesan seperti itu tidak perlu terjadi. Mahayana tidak pernah merasa dirinya "lebih modern" daripada Theravada, karena keduanya berkembang pada zaman yang sama. Mahayana hanya mengklaim bahwa pandangan mereka merupakan "koreksi", setidaknya "alternatif", bagi pandangan Theravada.

=====

FABIAN:

Sebenarnya setelah seorang pendiri suatu ajaran/agama telah meninggal apakah yang harus kita jadikan landasan? pendapat manakah yang dianggap sebagai otoritas tertinggi?

apakah pendapat berbagai komentator? atau kitab suci?

=====

HUDOYO:

Ya, tergantung sudut pandang masing-masing tentunya. Kitab suci Theravada dan kitab suci Mahayana (Mahasanghika) berkembang berdampingan, diturunkan dari mulut ke mulut, dan dituliskan pada waktu yang hampir bersamaan. Kedua tradisi itu bersumber dari perpisahan yang terjadi lama sekali sebelumnya, sekitar 100-200 tahun setelah zaman Sang Buddha.

=====

FABIAN:

Ada kerangka berpikir yang aneh, seolah-olah bila pendapat Sang Buddha tidak bisa dibuktikan (karena kemampuan kita belum sampai disana) bahwa pernyataan kitab suci itu tidak benar dan kita mulai mendewa-dewakan orang yang meragukan hal tersebut dan menyorakinya sebagai orang yang logis dan benar.

sehingga orang yang mengikuti secara tulus kelihatan seperti orang dogmatis, dianggap sempit pikirannya.

=====

HUODOYO:

Di sini Rekan Fabian memakai beberapa istilah yang kurang layak bagi sebuah tulisan yang intelektual. ... Saya rasa itu tidak perlu terjadi ... bila diskusi ini berlangsung dengan kepala dingin ...

Kecenderungan kedua kelompok manusia ini sudah menjadi ciri psikologis yang berbeda, dan yang **terdapat dalam semua agama/kepercayaan yang ada di dunia ini**. ... Ada sebagian penganut yang bersifat "**yakin/percaya, saddha**", menganut tanpa reserve apa yang tertulis dalam kitab suci ... Sebagian penganut lagi bersifat "**kritis-intelektual, panna**" ... mengembangkan pemahaman-pemahaman yang kadang-kadang terdengar heterodoks. ... Saya rasa, **tidak ada yang lebih baik dan lebih buruk di antara kedua kelompok ini**.

=====

FABIAN:

Lantas bagaimana bila kita menemukan hal yang meragukan? kan Sang Buddha sudah katakan cocokkan dengan dhamma dan Vinaya. Dhamma dan Vinaya yang mana? Dhamma dan Vinaya menurut orang-orang tertentu, atau Dhamma dan Vinaya menurut Tipitaka?

=====

HUODOYO:

Ya, tergantung termasuk kelompok mana Anda: kelompok 'saddha' atau kelompok 'panna' seperti saya uraikan di atas.

=====

FABIAN:

Yang lebih aneh lagi kadang orang yang memakai sutta yang berkenaan dengan pembuktian ini untuk mengecek ulang, bila sesuai dengan Tipitaka (Dhamma dan Vinaya) dikatakan mencari pembenaran dengan mengutip kitab-kitab suci, padahal orang itu sendiri mengutip sutta mengenai pembuktian ini untuk mencari pembenaran bagi dirinya sendiri padahal berdasarkan logikanya sendiri (seolah-olah para bhikkhu yang menyusun Tipitaka adalah orang-orang yang tidak mengerti Dhamma - vinaya).

=====

HUODOYO:

Sekali lagi, ini mencerminkan perbedaan psikologis di antara kelompok 'saddha' dan kelompok 'panna' tersebut di atas.

Dalam hal kitab suci Buddhis, perbedaan ini semakin menonjol disebabkan dua hal:

(1) Ada gap selama beberapa ratus tahun antara saat kitab suci sekte-sekte dituliskan dan masa hidup Sang Guru.

(2) Ada berbagai kitab suci yang berkembang secara independen satu dari yang lain karena perpecahan intelektual yang terjadi hampir sejak awal para bhikkhu ditinggalkan oleh Sang Guru ... perpecahan intelektual ini berlarut beratus tahun sehingga menghasilkan kitab-kitab suci yang sangat berbeda pendekatannya terhadap Dhamma/Kebenaran yang satu.

=====

FABIAN:

Seolah olah orang yang mencocokkan dengan kitab suci adalah orang yang dicocok hidungnya atau orang-orang dogmatis. Oleh karena itu Sang Buddha sudah tepat meramalkan hal ini,

Staying at Savatthi. "Monks, there once was a time when the Dasarahas had a large drum called 'Summoner.' Whenever Summoner was split, the Dasarahas inserted another peg in it, until the time came when Summoner's original wooden body had disappeared and only a conglomeration of pegs remained. 1

*"In the same way, **in the course of the future there will be monks who won't listen when discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in***

*their meaning, transcendent, connected with emptiness — are being recited. They won't lend ear, won't set their hearts on knowing them, won't regard these teachings as worth grasping or mastering. **But they will listen when discourses that are literary works — the works of poets, elegant in sound, elegant in rhetoric, the work of outsiders, words of disciples — are recited. They will lend ear and set their hearts on knowing them. They will regard these teachings as worth grasping & mastering. "In this way the disappearance of the discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness — will come about.***

"Thus you should train yourselves: 'We will listen when discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness — are being recited. We will lend ear, will set our hearts on knowing them, will regard these teachings as worth grasping & mastering.' That's how you should train yourselves."

(Samyutta Nikaya XX.7 Ani Sutta)

=====

HUDOYO:

Mari kita renungkan dalam-dalam apa yang dikontraskan oleh Sang Buddha dalam kutipan ini:

(1) "kata-kata Sang Tathagata -- yang dalam, dalam maknanya, transenden, berkaitan dengan sunyata"
("suttantaa tathaagatabhaasitaa, gambhiiraa, gambhiratthaa, lokuttaraa, su~n~natapa.tisa.myuttaa")

(2) "khotbah-khotbah yang merupakan karya sastra, karya penyair, anggun terdengar, anggun dalam retorika, karya orang luar, karya para siswa"
("suttantaa kavikataa kaaveyyaa cittakkharaa cittabya~njanaa baahirakaa saavakabhaasitaa")

Nah, Rekan Fabian secara simplistik menggunakan sutta ini untuk membuat **dikotomi secara fisik**: **semua yang tercantum dalam Tipitaka** termasuk golongan (1), dan **semua uraian modern** termasuk golongan (2). ... Di sini **jelas sekali secara fisik**, mana yang harus dipilih. ... Dengan kriteria seperti itu orang tidak perlu berpikir panjang, tidak perlu berpikir kritis, tinggal menelan saja apa yang disajikan dalam Tipitaka.

Saya pribadi tidak mau berpikir begitu simplistik. ... Pertama, saya yakin **tidak semua yang tercantum dalam Tipitaka berasal dari Sang Buddha** ... ada bagian-bagian yang disisipkan ke dalam Tipitaka oleh para Tipitaka-dhara, bukan dengan tujuan jelek, melainkan dengan tujuan baik, yakni mengagungkan ajaran Sang Guru, tetapi di belakang hari menimbulkan tandatanya bagi orang-orang yang teliti dan kritis.

Kedua, **tidak semua karya-karya modern hanya sekadar berisi "karya sastra, anggun terdengar, anggun dalam retorika" semata-mata.** ... Ada karya-karya modern yang justru mencoba menggali kembali kata-kata Tathagata yang **"dalam, transenden, berkaitan dengan sunyata"** dari dalam timbunan kitab suci. ... Karya-karya bhikkhu-bhikkhu panutan seperti **YM Buddhadasa Mahathera, YM Nanavira Thera** patut disimak dengan seksama, dan tidak begitu saja secara kategorikal digolongkan dalam kategori #2 di atas.

Nah, kalau Rekan Fabian menyediakan **'kriteria fisik' ("Tipitaka atau bukan")** untuk menskrin apakah suatu karya termasuk golongan #1 atau #2, sehingga orang tidak perlu berpikir panjang lagi, ... bagi saya pribadi masalah ini tidak sesederhana itu ... Justru dengan adanya tumpang tindih antara materi golongan #1 dan materi golongan #2 baik di dalam Tipitaka maupun dalam karya-karya modern, maka saya menyadari **tanggung jawab yang terletak di pundak saya untuk selalu mencermati dan menapis setiap materi yang saya baca**, entah dari Tipitaka klasik entah dari karya modern, untuk bisa memilah antara kedua golongan materi di atas. ... Dan **Sang Guru telah membekali kita, para siswanya, dengan alat yang ampuh untuk melaksanakan tanggung jawab ini**, yakni: **Kalama-sutta**.

=====

FABIAN:

Haruskah kita mengecek suatu kebenaran berlandaskan Dhamma - Vinaya (kitab suci Tipitaka) atau berlandaskan pendapat seseorang seperti Bhikkhu Buddhadasa atau Stephen Bachelor atau siapapun?
bagaimana bila pandangan orang tersebut berbeda dengan Dhamma-Vinaya, yang manakah yang perlu kita ikuti? Apakah orang-orang itu lebih hebat daripada Bhikkhu-bhikkhu yang lampau?

=====

HUDOYO:

Dengan secara eksplisit menyebut-nyebut kedua tokoh Buddhisme modern itu, Rekan Fabian cuma menampilkan pandangan yang **simplistik** tentang mana yang

ajaran Sang Buddha dan mana yang bukan ... Menurut saya pribadi, justru dalam karya-karya yang **heterodoks** dari YM Buddhadasa Mahathera terkandung makna yang dalam, yang saya yakin merupakan **ajaran asli yang diajarkan oleh Sang Guru** ... begitu pula dalam karya-karya **YM Nanavira Thera**. ... Sedangkan karya **Stephen Batchelor** saya nilai senafas dengan **semangat kritis dan menyelidik** yang dimaksud Sang Buddha di dalam **Kalama-sutta**.

=====

FABIAN:

perhatikan sutta berikut (saya kopi paste dari postingan teman-teman sendiri)

4.8. 'Seandainya seorang bhikkhu mengatakan: "Teman-teman, aku mendengar dan menerima ini dari mulut Sang Bhagava sendiri: inilah Dhamma, inilah disiplin, inilah Ajaran Sang Guru", maka, para bhikkhu, kalian tidak boleh menerima atau menolak kata-katanya. Kemudian, tanpa menerima atau menolak, kata-kata dan ungkapannya harus dengan teliti dicatat dan dibandingkan dengan Sutta-sutta dan dipelajari di bawah cahaya disiplin. Jika kata-katanya, saat dibandingkan dan dipelajari, terbukti tidak selaras dengan Sutta atau disiplin, berarti kesimpulannya adalah: "Pasti ini bukan kata-kata Sang Buddha, hal ini telah keliru dipahami oleh bhikkhu ini", dan kata-katanya itu harus ditolak. Tetapi jika saat dibandingkan dan dipelajari, terbukti selaras dengan Sutta atau disiplin, berarti kesimpulannya adalah: "Pasti ini adalah kata-kata Sang Buddha, hal ini telah dengan benar dipahami oleh bhikkhu ini."

coba anda baca dengan jelas jika pendapat seorang bhikkhu mengatakan sesuatu, **apakah Sang Buddha mengatakan cocokkan dengan Dhamma-vinaya atau cocokkan dengan logika bhikkhu terkenal atau logika anda?**

=====

HUDOYO:

Jawaban saya saya copas dari thread sebelah:

[Quote from: tesla](#)

[Quote from: Semit](#)

4.8. 'Seandainya seorang bhikkhu mengatakan: "Teman-teman, aku mendengar dan menerima ini dari mulut Sang Bhagava sendiri: inilah Dhamma, inilah disiplin, inilah Ajaran Sang Guru", maka, para bhikkhu, kalian tidak boleh menerima atau menolak

kata-katanya. Kemudian, tanpa menerima atau menolak, kata-kata dan ungkapannya harus dengan teliti dicatat dan dibandingkan dengan **Sutta-sutta** dan dipelajari di bawah cahaya **disiplin**. Jika kata-katanya, saat dibandingkan dan dipelajari, terbukti tidak selaras dengan **Sutta** atau **disiplin**, berarti kesimpulannya adalah: "Pasti ini bukan kata-kata Sang Buddha, hal ini telah keliru dipahami oleh bhikkhu ini", dan kata-katanya itu harus ditolak. [/b] Tetapi jika saat dibandingkan dan dipelajari, terbukti selaras dengan **Sutta** atau **disiplin**, berarti kesimpulannya adalah: "Pasti ini adalah kata-kata Sang Buddha, hal ini telah dengan benar dipahami oleh bhikkhu ini."
(Mahaparinibbana Sutta)

saya agak tidak mengerti maksud dari kutipan sutta ini di sini, terlebih bagian yg di bold...

jika sdr. Semit ingin membahas isi sutta, silahkan dilanjutkan ke bagian [Studi Sutra/Sutta](#)

kemudian bagian yg saya bold merah kan...

Sutta atau disiplin

sutta di-sini saya yakini adalah dhamma kotbah2 Sang Buddha yg terjadi sekitar 2500 tahun yg lalu, **bukan Sutta Pitaka**. Sutta-Pitaka disusun setelah Sang Buddha parinibbana, jadi jelas itu bukan mengacu kepada Sutta Pitaka... apa terjemahannya seharusnya dhamma(kebenaran) & vinaya(aturan kedisiplinan)?
CMIIW

ini terjemahan bahasa inggrisnya:

Quote

*"In such a case, bhikkhus, the declaration of such a bhikkhu is neither to be received with approval nor with scorn. Without approval and without scorn, but carefully studying the sentences word by word, one should trace them in the **Discourses** and verify them by the **Discipline**. If they One's utterance; this has been misunderstood by that bhikkhu — or by that community, or by those elders, or by that elder.' In that way, bhikkhus, you should reject it. But if the sentences concerned are traceable in the **Discourses** and verifiable by the **Discipline**, then one must conclude thus: 'Certainly, this is the Blessed One's utterance; this has been well understood by that bhikkhu — or by that community, or by those elders, or by that elder.' And in that way, bhikkhus, you may accept it on the first, second, third, or fourth reference. These, bhikkhus, are the four great references for you to preserve."*

kata yg ditemukan hanyalah 'Dhamma and the Discipline' 😊

are neither traceable in the **Discourses** nor verifiable by the **Discipline**, one must conclude thus: 'Certainly, this is not the Blessed

HUDOYO:

Terjemahan Indonesia (dari Maurice O'Connell Walshe): **"... Kemudian, tanpa menerima atau menolak, kata-kata dan ungkapannya harus dengan teliti dicatat dan dibandingkan dengan **Sutta-sutta** dan dipelajari di bawah cahaya **disiplin**..."**

Terjemahan Inggris (Thanissaro Bhikkhu): **"... Without approval and without scorn, but carefully studying the sentences word by word, one should trace them in the **Discourses** and verify them by the **Discipline**. .."**

Teks aslinya: **"... Anabhinanditvaa appa.tikkositvaa taani padabya~njanaani saadhuna.m uggahetvaa **sutte** otaaretabbaani **vinaye** sandassetabbaani. ..."**

Jadi, ternyata terjemahan Indonesia (dari M.O.Walshe) maupun terjemahan Inggris (Thanissaro Bhikkhu) di atas cocok dengan teks aslinya. (Kalau tidak cocok tentu sudah lama diprotes oleh pembaca yang teliti. 😊)

Jadi bagaimana kita harus menganalisis dan menafsirkan kejanggalan dalam Mahaparinibbana-sutta yang terlihat oleh Rekan Tesla di atas?

Bagian Mahaparinibbana-sutta yang dipermasalahkan ini mempunyai subjudul bernama "Cattari Maha-upadesa" (Empat Rujukan Besar, the Four Great References). Maksudnya, ada empat rujukan yang masing-masing mengklaim sebagai rujukan dari ajaran Sang Buddha, yaitu:

- (1) bhikkhu yang mengaku mendengar sendiri dari mulut Sang Buddha;
- (2) suatu komunitas bhikkhu dengan seorang ketua;
- (3) beberapa Thera;
- (4) seorang Thera.

Menghadapi keempat rujukan tersebut, kata-kata mereka harus dicek dulu, apakah sesuai atau tidak dengan "sutta" dan "vinaya". ... Demikianlah ditampilkan dalam Mahaparinibbana-sutta.

Nah, di sinilah kejelian Rekan Tesla: ia melihat kejanggalan dalam istilah "sutta" dan "vinaya" yang digunakan di sini. Saya pun melihat kejanggalan itu. ...

Dalam puluhan sutta, Sang Buddha selalu menamakan ajarannya sebagai "**dhamma-vinaya**", bukan "**sutta**" & "**vinaya**". Bahkan di paragraf ini pun istilah "dhamma-vinaya" muncul:

- "***Inilah Dhamma, inilah Disiplin, inilah Ajaran Sang Guru***" (Indonesia/dari M.O.Walsh)
- "***This is the Dhamma and the Discipline, the Master's Dispensation***" (Thanissaro Bhikkhu)
- "***Aya.m dhammo, aya.m vinayo, ida.m satthusaanan'ti***" (teks asli).

Jadi, di zaman Sang Buddha masih hidup, beliau selalu menamakan ajarannya '**dhamma-vinaya**'. ... Kok, tiba-tiba di bagian Mahaparinibbana-sutta ini muncul istilah "**sutta**" dan "**vinaya**". ... Apa artinya itu?

Kita tahu, setelah Sang Buddha meninggal dunia, para bhikkhu berkumpul dalam Konsili I, lalu menyusun khotbah-khotbah Sang Buddha dan mengumpulkannya (menghafalkannya) dalam keranjang yang dinamakan "**Sutta Pitaka**", sedangkan peraturan-peraturan yang berkaitan dengan kehidupan kebhikkhuan dikumpulkan/dihafalkan dalam keranjang yang dinamakan "**Vinaya Pitaka**". (**Abhidhamma Pitaka** baru muncul dalam Konsili III, tiga ratus tahun setelah Sang Buddha meninggal dunia.)

Menurut hemat saya, dari sinilah asal istilah 'sutta' dan 'vinaya' yang terlihat oleh Rekan Tesla itu. ... Dengan kata lain, kesimpulan saya: di sini telah terjadi **ANAKRONISME** (kerancuan berhubungan dengan waktu) ... **Istilah 'sutta' & 'vinaya' telah menyusup masuk ke dalam Mahaparinibbana-sutta dan ditampilkan seolah-olah datang dari mulut Sang Buddha sendiri!**

Para penghafal Mahaparinibbana-sutta menyisipkan, seolah-olah Sang Buddha mengatakan bahwa di kemudian hari semua klaim ajaran Buddha harus dicek keotentikannya berdasarkan "Sutta Pitaka" dan "Vinaya Pitaka". ... Jadi "**Sutta Pitaka**" & "**Vinaya Pitaka**" sudah diangkat menempati kedudukan **MUTLAK**, menggantikan kebenaran sesungguhnya dari '**dhamma-vinaya, ajaran Sang Guru**'. ... Inilah klaim dari bhikkhu-bhikkhu Theravada yang menyusup masuk ke dalam Mahaparinibbana-sutta ...

Mungkin ini terjadi di zaman ketika agama Buddha di India pada waktu itu mulai terpecah menjadi Maha-sanghika (Mahayana) dan sekte-sekte Hinayana (yang di dalamnya terdapat Sthaviravada, cikal bakal Theravada), kira-kira dua ratus tahun setelah zaman Sang Buddha. ... Untuk menjamin survival sektenya, maka bhikkhu-bhikkhu Sthaviravada mengklaim **Sutta Pitaka & Vinaya Pitaka sebagai satu-satunya kriteria bagi keabsahan ajaran Sang Buddha, dengan menampilkan klaim itu seolah-olah datang dari mulut Sang Buddha sendiri.** ... Memang

tidak ada maksud jelek di sini ... hanya keinginan untuk menjunjung tinggi dan memutlakkan sekte yang dianut sendiri.

Bahwa **suatu kitab suci (apa pun) harus digunakan sebagai kriteria dari kebenaran**, hal itu harus saya tolak sebagai datang dari mulut Sang Buddha! Ini sangat bertentangan dengan ajaran Sang Buddha tentang **bagaimana kita menilai suatu ajaran yang benar, sebagaimana tercantum dalam Kalama-sutta ...**

Ini salah satu contoh lagi bagaimana **sisipan-sisipan yang tidak otentik telah masuk ke dalam Mahaparinibbana-sutta**. Dulu saya pernah menyoroti apa yang ditampilkan dalam Mahaparinibbana-sutta seolah-olah sebagai "kata Sang Buddha", yakni bahwa **hanya dalam ajaran Sang Buddha terdapat pembebasan, sedangkan dalam ajaran-ajaran lain tidak ada pembebasan.**

Semua itu tidak mengherankan, mengingat Mahaparinibbana-sutta dari Digha Nikaya ini termasuk salah satu sutta yang relatif "**muda**", yang memperoleh bentuknya yang final jauh setelah Sang Buddha wafat.

=====

FABIAN:

Pak Hudoyo yang baik,

Saya telah mengatakan dengan jelas, di postingan saya yang lalu, cocok bukan berarti efektif dan tidak cocok bukan berarti tidak efektif.

bagi orang pemalas mungkin lebih cocok baginya meditasi sekali seminggu tetapi bukan berarti itu efektif kan? itulah sebabnya saya mengatakan yang penting bukan cocok atau tidak cocok, bagi seorang meditator adalah efektif atau tidak efektif (membawa kemajuan atau tidak).

Pak Hudoyo mengatakan bahwa

Quote

... Anda mengklaim bahwa vipassana versi Mahasi beserta seluruh sutta pendukungnya harus dianut oleh semua orang ...

tolong tunjukkan dimana saya pernah menyatakan hal ini?

sekarang saya minta klarifikasi dari pak Hudoyo yang kelihatannya berputar putar

menghindar untuk berterus terang kepada para netter disini:

reply saya # 601, kesimpulannya perbedaan pandangan kita belum pak Hudoyo jawab, tolong di klarifikasi saya masih menunggu jawaban pak hudoyo

dan saya minta klarifikasi kedua yaitu: dimana saya pernah menyatakan bahwa Vipassana versi Mahasi beserta seluruh sutta pendukungnya harus dianut oleh semua orang ... ?

Saya menunggu klarifikasi pak Hudoyo, jangan berputar-putar pak... netter yang lain juga menunggu jawaban bapak...

bila bapak tidak menjawab, saya anggap bapak setuju kesimpulan saya. terima kasih.

**Sukhi hotu.
fabian**

=====

HUDOYO:

Rekan Fabian,

Minta jawaban kok ngotot ... emangnya somasi. 😊 ... Tadi malam kan udah saya bilang, saya capek ... Nah, pagi ini saya sudah segar kembali ... Pasti semua posting Anda kepada saya saya tanggap satu demi satu. ... Sabar ya, orang sabar itu dikasihi Tuhan. 😊

Quote

dan saya minta klarifikasi kedua yaitu: dimana saya pernah menyatakan bahwa Vipassana versi Mahasi beserta seluruh sutta pendukungnya harus dianut oleh semua orang ... ?

Saya sudah tulis, itu KESIMPULAN saya ... kesimpulan itu saya ambil berdasarkan PENOLAKAN ANDA UNTUK MENJAWAB, atau JAWABAN ANDA YANG BERPUTAR-PUTAR DAN TERKESAN MENGHINDAR, ketika saya tanya, setujukah Anda dengan pendapat saya bahwa TIDAK ADA SATU TEKNIK VIPASSANA YANG COCOK UNTUK SEMUA ORANG.

Posting-posting Anda yang lain akan saya jawab tersendiri.

Salam,
hudoyo

=====

HUDOYO:

Quote from: fabian c

*Pak Hudoyo yang baik,
Saya telah mengatakan dengan jelas, di postingan saya yang lalu, cocok bukan berarti efektif dan tidak cocok bukan berarti tidak efektif.
bagi orang pemalas mungkin lebih cocok baginya meditasi sekali seminggu tetapi bukan berarti itu efektif kan? itulah sebabnya saya mengatakan yang penting bukan cocok atau tidak cocok, bagi seorang meditator adalah efektif atau tidak efektif (membawa kemajuan atau tidak).*

Setuju. ... Jadi, pernyataan saya itu rupanya perlu saya modifikasikan sedikit:
"Tidak ada satu versi vipassana yang efektif untuk SEMUA orang."

Nah, bagaimana? Setujukah Anda dengan statemenet itu?

Salam,
hudoyo

=====

FABIAN:

lanjutan perenungan,

yang manakah Dhamma-Vinaya atau Sutta-Vinaya? **apakah logika seseorang yang disebut Dhamma-vinaya atau yang termaktub dalam kitab suci Tipitaka?**

Ada usaha membelokkan inti perenungan.

mari kita renungkan terima kasih

=====

HUDOYO:

Selama hidupnya, Sang Buddha selalu menamakan ajarannya "Dhamma-Vinaya", bukan "Sutta-Vinaya"...

"Inilah Dhamma, inilah Disiplin, inilah Ajaran Sang Guru" ("Aya.m dhammo, aya.m vinayo, ida.m satthusaasanan'ti")

Sutta atau bagian-sutta yang menampilkan seolah-olah Sang Buddha menamakan ajarannya "Sutta-Vinaya" patut dipertanyakan keotentikannya. ... Saya baru menemukan dua: satu di Mahaparinibbana-sutta, yang kedua di Anguttara Nikaya 4.180. ... Sesungguhnya sumber #1 dan #2 itu persis sama--jadi sebetulnya hanya satu sumber saja; terkesan sutta pendek itu merupakan comotan dari Mahaparinibbana-sutta, atau sebaliknya, sutta pendek itu disisipkan ke Mahaparinibbana-sutta. ... Saya belum mendapatkan sumber lain lagi, di mana Sang Buddha menamakan ajarannya "Sutta-Vinaya".

Quote

yang manakah Dhamma-Vinaya atau Sutta-Vinaya?

"Sutta-Vinaya" jelas dimaksudkan Sutta Pitaka dan Vinaya Pitaka. ... Tetapi, apakah seluruh Sutta Pitaka itu benar-benar datang dari Sang Buddha, harus diperiksa berdasarkan Kalama-sutta. ... Contoh yang paling jelas, kalau diklaim Sang Buddha berkata, hanya ajaran beliau yang bisa menghasilkan pembebasan dan ajaran guru-guru lain tidak bisa [*Mahaparinibbana-sutta*], saya menolak itu datang dari Sang Buddha. ... Itu disisipkan oleh para bhikkhu penghafal Tipitaka dengan tujuan untuk menjunjung tinggi ajaran Sang Guru tapi keblinger.

'Dhamma-Vinaya' atau "Satthusaasanam" (Ajaran Sang Guru) tersimpan di dalam Tipitaka, tapi harus pandai-pandai menapis (screen) Tipitaka itu, mana yang benar-benar 'satthusaasanam' mana yang bukan. ... Alat penapisnya: Kalama-sutta.

Salam,
hudoyo

Debat Fabian vs. Hudoyo – 08: KESIMPULAN

FABIAN:

para netter sekalian,

Saya setuju dengan pak Hudoyo, bila kita berargumentasi tidak akan ada habis-habisnya. Saya melihat ini hanya membuang energi, seseorang yang memiliki pandangan, entah salah entah benar umumnya akan selalu mempertahankan pandangannya hingga akhir hayatnya.

Untuk baiknya seperti yang sudah saya katakan dari postingan terdahulu, saya akan mengurangi kegiatan masuk ke dalam forum seperti ini.

Saya telah mengutarakan pandangan bahwa meditasi pak Hudoyo, berbeda dengan yang lain.

Intinya adalah demikian, yakinkah anda semua Sang Buddha Maha Tahu, master terbesar meditasi? jika anda yakin coba renungkan baik-baik, dan katakan di forum ini,

BILA MEMANG SEMUA SUTTA YANG ADA DI TIPITAKA TIDAK PERLU, BUAT APA BELIAU MENGAJARKAN SELURUH SUTTA TERSEBUT? BUAT APA BELIAU MENGAJARKAN PANCA BALA, MENGAJARKAN TUJUH BHOJANGA, MENGAJARKAN EMPAT USAHA BENAR, MENGAJARKAN EMPAT LANDASAN KEKUATAN, MENGAJARKAN JALAN ARIYA BERUNSUR DELAPAN, DLL?

BUKANKAH LEBIH BAIK MENGAJARKAN HANYA BAHIYA SUTTA DAN MALUNKYAPUTTA SUTTA SAJA? BUKANKAH INI BERARTI PAK HUDOYO SEOLAH-OLAH LEBIH HEBAT LAGI DARIPADA SANG BUDDHA, KARENA SEOLAH-OLAH SANG BUDDHA BANYAK MENGAJARKAN HAL-HAL YANG TIDAK PERLU..!

coba renungkan baik-baik....

Pak Hudoyo masih belum menjawab pertanyaan saya, pak Hudoyo mem posting demikian,

=====

HUDOYO:

Rekan Fabian,

Sang Buddha mengajarkan meditasi kepada para bhikkhu atau umat awam secara individual atau secara berkelompok. Instruksi beliau **bisa sama bisa pula berbeda.** ... Para bhikkhu itu **seharusnya mempraktikkan instruksi individual yang diberikan secara khusus kepada masing-masing, tanpa menghiraukan instruksi yang diberikan kepada orang lain** (apalagi pada masa itu belum ada kitab Tipitaka Pali yang bisa dijadikan rujukan bersama tentang meditasi) ... Itulah yang dilakukan oleh Bahiya dan Malunkyaputta, sehingga mereka mencapai pembebasan.

BAGI SAYA, instruksi meditasi Sang Buddha kepada Bahiya dan Malunkyaputta yang hanya sekelumit itu **CUKUP untuk mengantar pada pembebasan.** ... Dengan kata lain, **BAGI SAYA, satu sutta itu saja CUKUP** untuk mengantar pada pembebasan ... dan, masih **BAGI SAYA,** berbagai tuntunan meditasi yang diberikan kepada bhikkhu-bhikkhu lain **TIDAK RELEVAN.** ...

Dan apa yang saya pahami dan jalankan ini berlaku pula **SEJAUH MENYANGKUT PARA PRAKTISI MMD,** bukan menyangkut praktisi vipassana versi lain dari MMD.

Tolong diperhatikan, **saya TIDAK mengatakan bahwa sutta-sutta yang lain itu TIDAK PERLU UNTUK SEMUA ORANG.** ... Yang saya katakan, **sutta-sutta yang lain itu TIDAK PERLU UNTUK PRAKTISI MMD.** ...

Ingatkah Anda saya pernah menyatakan, bahwa **TIDAK ADA SATU VERSI VIPASSANA PUN YANG COCOK UNTUK SEMUA ORANG,** vipassana versi Mahasi tidak, MMD pun tidak. ... Dan **Anda menolak menjawab ketika saya tanya pendapat Anda tentang hal itu.** ... Maka saya simpulkan, bahwa **menurut Fabian, vipassana versi Mahasi itu cocok dan harus dianut SEMUA orang.**

Sekarang Anda mau menimbulkan kesan seolah-olah saya menyatakan hanya Bahiya-sutta & Malunkyaputta-sutta yang cocok untuk SEMUA orang ... seolah-olah dengan demikian saya bermaksud menghapuskan semua sutta lain yang juga tidak cocok untuk SEMUA orang. ... dan demikian seolah-olah saya lebih hebat daripada Sang Buddha yang mengajarkan sutta-sutta lain di luar Bahiya-sutta.

Itulah **kesalahan Anda yang fatal dalam debat ini,** yang terlihat oleh saya Anda lakukan berkali-kali. ... **Anda memproyeksikan asumsi dan pendirian Anda sendiri kepada saya & MMD.** ... Anda mengklaim bahwa vipassana versi Mahasi beserta seluruh sutta pendukungnya harus dianut oleh semua orang ... Lalu itu

Anda proyeksikan kepada saya, seolah-olah saya mengklaim bahwa Bahiya-sutta saja yang harus dianut oleh semua orang, dan semua sutta yang lain harus dibuang. ...

Rekan Fabian, hentikanlah cara berpikir yang konyol itu. ... Semua orang yang kritis bisa melihatnya ... kalau tidak Anda hentikan, yang rugi Anda sendiri, bukan saya.

Salam,
hudoyo

=====

FABIAN:

Quote

Wah, Rekan Fabian, apakah Anda tidak membaca teliti pikiran puthujjana yang selalu muncul: "etam mama, eso hamasmi, eso me atta" ("ini milikku, ini aku, ini atta-ku") dalam ratusan sutta? ... Jelas sekali kok, Sang Buddha selalu berkata dalam batin puthujjana selalu ada pikiran 'ini diri/atta-ku'. ..

Dalam Mulapariyaya-sutta, ketika Sang Buddha menjelaskan proses terjadinya pikiran, sebagai berikut:

(1) mula-mula ada persepsi murni (sa~njanati);

(2) lalu ada konseptualisasi (ma~n~nati) di mana terjadi pengenalan, pelabelan dsb;

(3) muncul aku: "berpikir di dalam obyek";

(4) aku terpisah dari obyek: "berpikir dari obyek";

(5) aku berhubungan dengan obyek: "berpikir obyek untukku";

(6) aku "bersenang hati dengan obyek".

Munculnya subyek (aku, diri, atta) ini muncul mulai langkah #3 sampai dengan #6.

Mulapariyaya-sutta ini lebih menjelaskan proses terjadinya pikiran yang menciptakan diri/aku/atta.

Pahamkah?

***Salam,
hudoyo***

(sudah mulai tahu caranya quote) kaciman deh... 😊

mohon ditanggapi pertanyaan saya mengenai hal ini pak,

bapak mengatakan ada poin ke 3,4 dan 5, muncul aku berada di dalam objek, tolong jelaskan kepada teman-teman netter bagaimana bahasa palinya untuk poin ke 3? **adakah dikatakan "muncul aku" disana?**

setahu saya menurut pengalaman meditasi, **berpikir di dalam objek bukan berarti muncul aku, tetapi berpikir dalam objek adalah masuk kedalam objek pikiran. sehingga perhatian terlibat di dalam objek dan beranggapan bahwa ia adalah bagian dari objek.**

mohon dijelaskan poin ke 3.

demikian juga poin ke 4, aku terpisah dari objek: "berpikir dari objek", **setahu saya tak ada kata "aku terpisah dari objek" disana.**

ke 5, saya tidak melihat bahwa di mula Pariyaya sutta ada pernyataan **"aku berhubungan dengan obyek: "berpikir obyek untukku"**

yang ke enam **aku** "bersenang hati dengan obyek". Lagi lagi tak ada kata aku disana, yang ada adalah kata **ia** bersenang hati dengan objek **(he delights in..., bukan I delights in)**

sedangkan yang saya baca dari Mulapariyaya sutta adalah demikian:

*The Blessed One said: "There is the case, monks, where an uninstructed run-of-the-mill person — who has no regard for noble ones, is not well-versed or disciplined in their Dhamma; who has no regard for men of integrity, is not well-versed or disciplined in their Dhamma — **perceives earth as earth. Perceiving earth as earth, he conceives [things] about earth, he conceives [things] in earth, he conceives [things] coming out of earth, ' he delights in earth. Why is that? Because he has not comprehended it, I tell you.***

=====

HUODOYO:

Sudah saya jawab dalam Reply #610 (hal.41) ... Anda menanggapi: "... mengenai lanjutan pembahasan Mulapariyaya sutta kita bahas belakangan" ... OK, mari kita bahas belakangan.

=====

FABIAN:

Pak Hudoyo bersikeras mengatakan,

Quote

"Sang Buddha selalu mengajarkan dalam batin puthujjana selalu ada pikiran 'ini dirri/atta-ku' " .

Saya kurang jelas coba sebutkan ada dimana, pernyataan ini pak?

atau saya yang salah baca...?

=====

HUDOYO:

Wah, Rekan Fabian, apakah Anda tidak membaca teliti pikiran puthujjana yang selalu muncul: "etam mama, eso hamasmi, **eso me atta**" ("ini milikku, ini aku, **ini atta-ku**") dalam ratusan sutta? ... Jelas sekali kok, Sang Buddha selalu berkata dalam batin puthujjana selalu ada pikiran 'ini diri/atta-ku'. ..

Dalam Mulapariyaya-sutta, ketika Sang Buddha menjelaskan proses terjadinya pikiran, sebagai berikut:

- (1) mula-mula ada persepsi murni (sa~njanati);
- (2) lalu ada konseptualisai (ma~n~nati) di mana terjadi pengenalan, pelabelan dsb;
- (3) muncul aku ("berpikir di dalam obyek");
- (4) aku terpisah dari obyek ("berpikir dari obyek");
- (5) aku berhubungan dengan obyek: ("berpikir obyek untukku");
- (6) aku "bersenang hati dengan obyek".

Munculnya subyek (aku, diri, atta) ini muncul mulai langkah #3 sampai dengan #6. Mulapariyaya-sutta ini lebih menjelaskan proses terjadinya pikiran yang menciptakan diri/aku/atta.

Pahamkah?

=====

FABIAN:

pernyataan pak Hudoyo bahwa seorang puthujjana memiliki atta dalam dirinya, kecuali telah mencapai Arahat berarti apa yang saya katakan ternyata benar, berikut saya kutip dari postingan pak Hudoyo,

Quote

"Orang yang merasa mempunyai 'pandangan benar' pun tetap mempunyai diri/atta dalam batinnya selama ia belum menjadi arahat."

lalu pak Hudoyo mengutip dari Bahiya sutta demikian,

Quote

*Saya berlatih vipassana menurut ajaran Sang Buddha kepada Bahiya, maka timbul pengalaman dalam batin saya akan kebenaran ucapan Sang Buddha bahwa **dalam batin puthujjana selalu ada pikiran 'ini diri/atta-ku', sedangkan ketika pikiran berhenti, tidak ada lagi 'ini diri/atta-ku'**. Ternyata **vipassana adalah mengenali pikiran, termasuk pikiran yang merasa memahami bahwa "atta tidak ada" -- kalau pikiran yang menciptakan 'ini diri/atta-ku' lenyap, barulah tidak ada lagi pikiran 'ini diri/atta-kku'**.*

Kapankah pak Hudoyo pernah mendengar ada guru meditasi Vipassana manapun yang mengatakan bahwa pada waktu bermeditasi orang memahami bahwa atta ada atau atta tidak ada?

sekali lagi pak Hudoyo menganggap pikiran menciptakan atta, ini di kutip darimana pak?

=====

HUDOYO:

Rekan Fabian, sekarang Anda baru mendengar, SAYALAH guru vipassana yang mengatakan bahwa di dalam meditasi--atau di luar meditasi--**setiap kali pikiran bergerak pasti timbul 'atta'/aku dan setiap kali pikiran diam, 'atta'/aku pun diam.**

Dikutip dari mana? ... **Saya tidak mengutip tapi menyimpulkan dari Mulapariyaya-sutta.** ... OK, sudah siapkah Anda melanjutkan diskusi tentang sutta itu?

=====

FABIAN:

setahu saya dalam Bahiya sutta dikatakan demikian,

Quote

"Then, Bahiya, you should train yourself thus: In reference to the seen, there will be only the seen. In reference to the heard, only the heard. In reference to the sensed, only the sensed. In reference to the cognized, only the cognized. That is how you should train yourself. **When for you there will be only the seen in reference to the seen, only the heard in reference to the heard, only the sensed in reference to the sensed, only the cognized in reference to the cognized, then, Bahiya, there is no you in terms of that. When there is no you in terms of that, there is no you there. When there is no you there, you are neither here nor yonder nor between the two. This, just this, is the end of stress.**"

terakhir dari postingan reply #399, pak Hudoyo menerjemahkan demikian:

Quote

"Jika engkau **dapat** melakukan itu, maka ... **[ENKKAU TIDAK ADA]** ... Inilah, hanya inilah, akhir dukkha."

coba perhatikan Sang buddha tidak mengatakan "**jika engkau dapat melakukan itu maka...**", yang benar adalah, **kamu tidak ada sehubungan dengan itu.... (there is no you in terms of that)**

pak Hudoyo beranggapan bahwa atta menjadi hancur setelah pencapaian Arahat?

=====

HUDOYO:

Rekan Fabian, saya mengatakan, **dalam diri seorang arahat TIDAK ADA LAGI PIKIRAN 'INI DIRI/ATTA-KU'. ("n'eso me atta 'ti")** ... Itu dikatakan oleh Sang Buddha dalam **ratusan sutta**.

=====

FABIAN:

KESIMPULAN

pak Hudoyo berpandangan bahwa,

1. **"ada atta, kita selalu berbuat apapun berdasarkan atta, dan atta menjadi hancur pada pencapaian Arahat"** jadi **"anatta hanya tercapai setelah pencapaian Arahat"** kalau **putuhujana hingga Anagami masih memiliki atta**. (saya tidak mau membantah ini karena hanya menjadi berlarut-larut, walaupun saya tahu **"sakkaya ditthi / pandangan salah bahwa ada aku atau**

atta". lenyap pada pencapaian Sotapatti magga, saya hanya menerima ini sebagai perbedaan pandangan).

2. didalam meditasi MMD kita harus selalu menyadari gerak gerik "atta". dengan demikian nanti atta akan hancur (penghancuran atta melalui Vipassana), secara tidak langsung maksud pak Hudoyo adalah: **meditasi Vipassana pada akhirnya adalah menghancurkan atta (mohon dikoreksi bila salah)**

ini adalah kesimpulan saya berdasarkan pandangan pak Hudoyo yang diklaim berdasarkan Bahiya sutta dan Malunkyaputta sutta.

=====

HUDOYO:

Rekan Fabian, Anda kurang cermat membaca tulisan saya. ... Saya perbaiki ya ... ini pandangan saya:

1. Dalam batin puthujjana selalu ada pikiran "ini atta-ku" ("eso me atta 'ti") ... Hanya di dalam batin arahat tidak ada lagi pikiran "ini atta-ku" ("n'eso me atta 'ti") ... Ini dinyatakan oleh Sang Buddha dalam ratusan sutta.

2. Dalam meditasi vipassana/MMD, dan dalam kehidupan sehari-hari, pemeditasi harus terus-menerus menyadari munculnya pikiran yang menciptakan atta/aku ... ini ajaran Sang Buddha dalam Mulapariyaya-sutta. ... Hasil akhir vipassana/MMD adalah berhentinya pikiran yang menciptakan atta ... dengan kata lain, berhentinya atta, menurut sutta itu pula.

=====

FABIAN:

Sedangkan pandangan saya sendiri adalah demikian,

1. Dalam meditasi vipassana setiap meditator selalu ikut terseret kedalam objek panca indera yang berkaitan dengan nama dan rupa (batin dan jasmani), meditator sering melekat di dalam objek sehingga timbul **pandangan salah** ini adalah milikku atau ini aku (**perhatikan: pandangan salah "ini aku" tidak sama dengan "ada aku"**)

2. **Pandangan salah mengenai aku, akan lenyap dengan sendirinya pada pencapaian Sotapatti Magga (pengalaman Nibbana pertama kalinya).**

perhatikan saya tidak memakai kata "hancur", tetapi saya memakai kata **"lenyap"**. Karena **atta** adalah pandangan keliru, dengan kata lain baik **puthujana** **maupun Arahat tidak memiliki atta, hanya pandangan keliru yang mengangap bahwa atta ada.**

Saya kira demikian kesimpulan posisi pandangan masing-masing agar tidak berlarut-larut, yang hanya membuang energi (bila salah kesimpulan ini tolong dikoreksi), terima kasih.

sukhi hotu
fabian

=====

HUDOYO:

'Atta' bukan hanya sekadar 'pandangan salah' ...

'atta' adalah RASA aku,
RASA eksis sebagai individu,
RASA eksis sebagai pusat dari dunianya,
bukan sekadar **PANDANGAN** ...

'ATTA' BUKAN HANYA SEKADAR "PANDANGAN SALAH", MELAINKAN SUATU KESADARAN YANG SANGAT DALAM DI DALAM BATIN PUTHUJJANA, yang berasal jauh di bawah sadar (anusaya). ... Oleh karena itu, sangat sukar menghancurkan/melenyapkan 'atta' itu.

Inilah salah satu kesalahan terbesar para bhikkhu penghafal ajaran Sang Guru (tipitaka-dhara) yang sudah berlarut-larut selama 2000 tahun, sehingga umat Buddha mempunyai kesan bahwa 'atta' HANYA sekadar "pandangan salah" (miccha-ditthi). ... Contohnya: Rekan Fabian, praktisi vipassana Mahasi Sayadaw yang sudah sangat senior. ... Kesalahpahaman ini begitu mendalam sehingga ia **tidak bisa melihat hakikat akunya sendiri.**

Kesalahan para bhikkhu Tipitaka-dhara itu telah diluruskan kembali oleh pencerahan J. Krishnamurti pada abad ke-20 M.

Ini pula **SALAH SATU PERBEDAAN MENDASAR** antara vipassana/MMD dan vipassana/Mahasi Sayadaw.

Terima kasih banyak kepada Rekan Fabian, yang dengan pertanyaannya yang gencar telah membuka mata saya terhadap perbedaan mendasar antara MMD dan

vipassana Mahasi ini. ... Terus terang, selama ini saya tidak pernah berpikir sejauh itu ... karena memang saya jarang membaca sutta.

Nah, sudah jelas posisi masing-masing, kan. ... Masih ada lagi?

Salam,
hudoyo

=====

FABIAN:

ahh... terima kasih pak Hudoyo... saya sudah tercerahkan... **jujur saja, selama meditasi sekian lama dengan mengikuti metode Mahasi Sayadaw saya memang tak pernah melihat aku**, saya kira tak ada lagi yang perlu saya komentari disini... cukup sampai disini. Saya harus membersihkan batin yang sudah tercerahkan ini...

terima kasih,

sukhi hotu
fabian

=====

HUDOYO:

Sampai jumpa lagi dalam diskusi atau debat mendatang, Rekan Fabian.

Salam,
hudoyo

TAMBAHAN DARI FABIAN

Prinsip prinsip meditasi Vipassana

Rekan rekan netter sekalian, maaf saya tak muncul agak lama karena selain problem yang dialami oleh komputer saya (kelihatannya windows O.S nya rusak dan tak dapat diperbaiki lagi sehingga harus diformat ulang, jadi hilang semua setting-an dan harus di setting ulang dan kembali meng-install berbagai software). Juga saya rasa menulis artikel sangat menyita waktu karena saya bukan typist yang cepat. Jadi mungkin nantinya saya agak jarang-jarang muncul. Saya menjadi kurang tertarik, karena kadang-kadang menulis artikel mengganggu jadwal rutin saya, diantaranya juga mengganggu jadwal meditasi saya. (saya masuk ke forum ini karena diminta teman).

Selain itu saya juga meminta maaf kepada teman-teman netter sekalian, karena di rubrik Abhidhamma ini saya lebih menekankan Sutta, karena apabila saya memuat artikel meditasi dari sisi Abhidhamma, nanti dianggap bahwa itu berasal dari susunan setelah konsili ketiga, menimbang ultra kritisnya umat Buddha, padahal menurut Bhikkhu dari Yunani yang lama menetap di Srilanka (bhikkhu Nanadassana), yang mengadakan riset mengenai hal ini, beliau mengatakan bahwa semua kitab Abhidhamma kecuali Kathavatthu, sebenarnya merupakan bagian dari Khuddaka Nikaya, dan dipisahkan setelah Sangha Samaya ketiga, berdasarkan kedekatan topik. Itulah sebabnya pada konsili kedua hanya ada Sutta dan Vinaya, karena Abhidhamma belum dipisahkan dari Sutta.

Kembali pada pokok bahasan kita kali ini, pengembangan batin (bhavana) ada dua macam, yaitu Samatha (meditasi ketenangan) dan Vipassana (meditasi pandangan terang). Saya yakin semua netter sudah sangat hafal mengenai hal ini, tetapi yang ingin saya tekankan disini adalah. Dalam kedua system meditasi ini Samadhi (konsentrasi) diperlukan agar berkembang, dan Samadhi tidak bisa dicapai secara spontan, samadhi berkembang sesuai bakat (disebabkan parami), usaha yang dilakukan, kondisi yang mendukung dsbnya.

Bagi mereka yang melatih Samadhi, maka mereka akan mampu melihat segala sesuatu apa adanya sekarang kita simak khotbah dari Sang Buddha mengenai pentingnya, melatih Samadhi, nanti akan saya jelaskan mengapa hanya orang yang telah memiliki Samadhi yang kuat yang mampu melihat segala sesuatu apa adanya. Saya yakin semua netter disini memiliki bahasa Inggris yang cukup baik, dan memiliki kemampuan bahasa Inggris (minimum secara pasif), ehm.... Untuk lebih jelas... maksudnya saya malas menerjemahkannya karena terlalu panjang, mungkin rekan-rekan yang lain dapat membantu.

"Develop concentration, monks. A concentrated monk discerns things as they actually are present. And what does he discern as it actually is present?"

"He discerns, as it actually is present, that 'The eye is inconstant'... 'Forms are inconstant'... 'Eye-consciousness is inconstant'... 'Eye-contact is inconstant'... 'Whatever arises in dependence on eye-contact, experienced either as pleasure, as pain, or as neither-pleasure-nor-pain, that too is inconstant.' "He discerns, as it actually is present, that 'The ear is inconstant'... 'The nose is inconstant'... 'The tongue is inconstant'... 'The body is inconstant'..."

"He discerns, as it actually is present, that 'The intellect is inconstant'... 'Ideas are inconstant'... 'Intellect-consciousness is inconstant'... 'Intellect-contact is inconstant'... 'Whatever arises in dependence on intellect-contact, experienced either as pleasure, as pain, or as neither-pleasure-nor-pain, that too is inconstant.' "So develop concentration, monks. A concentrated monk discerns things as they actually are present."

(Samadhi Sutta (SN XXXV.99) — Concentration)

Disini secara gamblang Sang Buddha menjelaskan bahwa mereka yang telah mengembangkan konsentrasi baru mampu melihat segala sesuatu apa adanya. Melihat segala sesuatu apa adanya yang bagaimana? Yaitu mampu melihat karakteristik (lakkhana) yang sama dari semua fenomena, yaitu segala sesuatu tidak kekal, selalu berubah (inconstant / anicca), dan ini bisa "dilihat" atau "diselami" oleh seorang meditator sesuai dengan tingkat perkembangan konsentrasinya, bila konsentrasi semakin kuat maka semakin jelas karakteristiknya.

Seperti apakah Samadhi yang dimaksud oleh Sang Buddha? Samadhi yang dimaksud oleh Sang Buddha adalah perhatian kuat yang tidak terdistracted oleh keadaan lain, jadi dengan kata lain Samadhi yang kuat adalah Samadhi yang hanya memperhatikan satu objek terus-menerus, pada Vipassana inilah yang dimaksud dengan Khanika Samadhi, yaitu perhatian kuat pada karakteristik (lakkhana dari setiap landasan perhatian) yang bersifat anicca, inilah yang selalu terlihat, dan inilah yang dimaksud dengan melihat apa adanya.

Untuk lebih memperjelas mengenai Samadhi, saya memuat salah satu sutta yang penting yang sangat berguna bagi para meditator yang berlatih meditasi baik Vipassana maupun Samatha,

The Blessed One said, "Suppose, monks, that a large crowd of people comes thronging together, saying, 'The beauty queen! The beauty queen!' And suppose that the beauty queen is highly accomplished at singing & dancing, so that an even greater crowd comes thronging, saying, 'The beauty queen is singing! The beauty queen is dancing!' Then a man comes along, desiring life & shrinking from death,

desiring pleasure & abhorring pain. They say to him, 'Now look here, mister. You must take this bowl filled to the brim with oil and carry it on your head in between the great crowd & the beauty queen. A man with a raised sword will follow right behind you, and wherever you spill even a drop of oil, right there will he cut off your head.' Now what do you think, monks: Will that man, not paying attention to the bowl of oil, let himself get distracted outside?"

(Samyutta Nikaya XLVII.20 Sedaka Sutta)

Jelas sekarang bahwa yang dimaksud dengan Samadhi adalah berkonsentrasi pada satu objek, pada Samatha yaitu hingga menyerap gambaran batin (nimitta) sehingga mencapai jhana, dan pada Vipassana yaitu konsentrasi hingga yang terlihat selalu karakteristik saja (anicca/ timbul tenggelam/ denyut/ perubahan), dan dengan memiliki konsentrasi kuat baru dapat melihat perubahan tersebut.

Anak SD yang hanya mengenal kali, bagi, tambah dan kurang, tak mungkin mengerti kalkulus bila belum mempelajari mengenai persamaan dsbnya.

Sesuai dengan judul topik ini, untuk melatih dan mengembangkan batin menuju pandangan terang, maka diperlukan faktor-faktor pendukungnya. Faktor pendukung yang dimaksud yaitu Jalan ariya berunsur delapan, mengapa jalan mulia berunsur delapan ini sangat penting? Mereka yang bermeditasi sudah cukup dalam baru dapat mengerti bahwa bila kita tidak melaksanakan Jalan ariya berunsur delapan maka, sulit menundukkan kekotoran-kekotoran batin yang muncul, apalagi melenyapkannya.

Bila kita bermeditasi tetapi tidak melaksanakan Jalan Ariya berunsur delapan maka kita tak akan mencapai kesucian, ini sesuai dengan komentar Sang Buddha ketika beliau menjawab pertanyaan siswa terakhir Beliau, yaitu pertapa Subhadda pada hari terakhir sebelum Beliau Parinibbana (wafat).berikut ini,

And the Blessed One spoke, saying: "In whatsoever Dhamma and Discipline, Subhadda, there is not found the Noble Eightfold Path, neither is there found a true ascetic of the first, second, third, or fourth degree of saintliness. But in whatsoever Dhamma and Discipline there is found the Noble Eightfold Path, there is found a true ascetic of the first, second, third, and fourth degrees of saintliness.⁵⁴ Now in this Dhamma and Discipline, Subhadda, is found the Noble Eightfold Path; and in it alone are also found true ascetics of the first, second, third, and fourth degrees of saintliness. Devoid of true ascetics are the systems of other teachers. But if, Subhadda, the bhikkhus live righteously, the world will not be destitute of arahats.

(Digha Nikaya 16, Maha-parinibbana Sutta)

Jelas-jelas Sang Buddha mengatakan disini, bahwa bila dalam suatu ajaran (Dhamma dan Vinaya) ada jalan Ariya berunsur delapan maka bisa ditemukan

pencapaian tingkat kesucian Sotapatti hingga Arahat. Sebaliknya bila suatu ajaran tidak mengajarkan Jalan ariya berunsur delapan maka tak akan ditemukan pencapaian tingkat kesucian Sotapatti hingga Arahat. Karena meditasi vipassana atau meditasi pandangan terang identik dengan tujuan akhir pencapaian tingkat kesucian dari Sotapatti hingga Arahat (Nibbana), maka meditasi Vipassana tak bisa terlepas dari Jalan ariya berunsur delapan dan harus berlandaskan Jalan ariya berunsur delapan, bila tidak berlandaskan Jalan Ariya berunsur delapan maka bukan Vipassana...!!!

Mengapa demikian? Karena bila tidak berlandaskan Jalan ariya berunsur delapan maka Empat kebenaran Ariya menjadi hanya tiga Kebenaran Ariya karena Kebenaran Ariya yang keempat dengan jelas menyatakan bahwa untuk bisa terbebas, maka diperlukan Jalan ariya berunsur delapan.!!! Ini sesuai (sinkron) dengan pernyataan Sang Buddha dalam Bhumija Sutta berikut-

"Certainly, Bhumija, in answering in this way when thus asked, you are speaking in line with what I have said, you are not misrepresenting me with what is unfactual, and you are answering in line with the Dhamma so that no one whose thinking is in line with the Dhamma will have grounds for criticizing you. For any priests or contemplatives endowed with wrong view, wrong resolve, wrong speech, wrong action, wrong livelihood, wrong effort, wrong mindfulness, & wrong concentration: If they follow the holy life even when having made a wish [for results], they are incapable of obtaining results. If they follow the holy life even when having made no wish, they are incapable of obtaining results. If they follow the holy life even when both having made a wish and having made no wish, they are incapable of obtaining results. If they follow the holy life even when neither having made a wish nor having made no wish, they are incapable of obtaining results. Why is that? Because it is an inappropriate way of obtaining results.

(Majjhima Nikaya 126, Bhumija Sutta)

Jadi secara jelas Sang Buddha mengatakan, bila seseorang tidak mengikuti Jalan ariya berunsur delapan, maka keadaan batin apapun yang menyertainya, entah punya harapan, entah tak punya harapan, tak akan mendapatkan hasil, karena ia berlatih dengan cara yang tidak tepat...!! Sebaliknya jika melatih dengan cara yang benar, entah berharap...entah tidak berharap.... Tetap akan mendapatkan hasil.

Salah satu faktor yang penting dalam melatih Vipassana yaitu usaha benar, bila tidak berusaha dengan benar maka kita tak akan maju dalam meditasi, yang manakah yang harus dikembangkan? Dalam meditasi Vipassana kita harus mengembangkan empat landasan perhatian (cattaro satipatthana), empat usaha benar, empat landasan kekuatan, lima kekuatan batin (panca bala), tujuh faktor penerangan (satta bhojanga) dan Jalan ariya berunsur delapan. Sebagaimana ada dalam sutta berikut ini,

"Even though this wish may occur to a monk who dwells without devoting himself to development -- 'O that my mind might be released from effluents through lack of clinging!' -- still his mind is not released from the effluents through lack of clinging. Why is that? From lack of developing, it should be said. Lack of developing what? The four frames of reference, the four right exertions, the four bases of power, the five faculties, the five strengths, the seven factors for Awakening, the noble eightfold path.

"Suppose a hen has eight, ten, or twelve eggs: If she doesn't cover them rightly, warm them rightly, or incubate them rightly, then even though this wish may occur to her -- 'O that my chicks might break through the egg shells with their spiked claws or beaks and hatch out safely!' -- still it is not possible that the chicks will break through the egg shells with their spiked claws or beaks and hatch out safely. Why is that? Because the hen has not covered them rightly, warmed them rightly, or incubated them rightly.

In the same way, even though this wish may occur to a monk who dwells without devoting himself to development -- 'O that my mind might be released from effluents through lack of clinging!' -- still his mind is not released from the effluents through lack of clinging. Why is that? From lack of developing, it should be said. Lack of developing what? The four frames of reference, the four right exertions, the four bases of power, the five faculties, the five strengths, the seven factors for Awakening, the noble eightfold path.

(Samyutta Nikaya XXII 101, Nava Sutta)

Kita lihat pada satu Sutta Sang Buddha hanya menerangkan mengenai perlunya Jalan ariya berunsur delapan, sedangkan pada sutta lainnya Beliau juga mengutarakan perlunya mengembangkan faktor-faktor yang lain, tidak hanya Jalan ariya berunsur delapan. Dan disini kita lihat bahwa batin perlu dikembangkan (diumpamakan dengan penghangatan), begitu juga kebebasan dari kemelekatan tak akan tercapai jika kita tidak mengembangkan faktor-faktor tersebut.

Setelah mengembangkan faktor-faktor batin tersebut maka meditator akhirnya mampu mengatasi rintangan batin, rintangan batin jelas harus diatasi, karena jelas menghalangi konsentrasi, sesuai dengan sutta mengenai rintangan batin (nivarana sutta) yang diuraikan oleh Sang Buddha berikut ini,

"Monks, there are these five hindrances. Which five? Sensual desire as a hindrance, ill will as a hindrance, sloth & drowsiness as a hindrance, restlessness & anxiety as a hindrance, and uncertainty as a hindrance. These are the five hindrances. "To abandon these five hindrances, one should develop the four frames of reference. Which four? There is the case where a monk remains focused on the body in & of itself -- ardent, alert, & mindful -- putting aside greed & distress with reference to

the world. He remains focused on feelings in & of themselves ... mind in & of itself ... mental qualities in & of themselves -- ardent, alert, & mindful -- putting aside greed & distress with reference to the world. To abandon the five hindrances, one should develop these four frames of reference."

(Nivarana Sutta (AN IX.64) — Hindrances)

Sang Buddha secara langsung mengatakan untuk mengatasi rintangan batin maka kita mengembangkan empat landasan perhatian dan hanya memperhatikan batin dan jasmaninya saja, dan mengacuhkan segala hal yang berkenaan dengan kebahagiaan maupun penderitaan di dunia, yaitu mengembangkan empat landasan perhatian (four foundation of mindfulness/ cattaro satipatthana) atau menurut istilah bhikkhu Thanissaro yaitu: four frames of reference

Mengarahkan batin atau tidak?

Ini adalah contoh paradoks yang jelas antara penguraian secara teori dengan keadaan faktual seorang meditator pemula, teori dengan mudah mengatakan bahwa apapun yang terjadi hanya diperhatikan saja, ini adalah teori muluk yang tak akan tercapai oleh seorang meditator pemula, mengapa demikian? Karena kita telah terbiasa mengikuti fenomena yang muncul pada batin dan jasmani, sehingga kita tak dapat bertahan tanpa terseret oleh keadaan batin tersebut, sehingga yang terjadi adalah sesuai dengan Samadhi Sutta.

Umumnya batin meditator pemula mudah terseret, karena ia terlibat dengan isi, ini bisa dimaklumi, karena bagi orang yang sedikit praktek, dan lebih banyak teori maka ia tidak bisa melihat semua objek batin yang muncul dari bentuk luarnya, oleh karena itu ia selalu terlibat di dalamnya. Kita simak sutta berikut ini,

Ven. Maha Kaccana said this: "Concerning the brief statement the Blessed One made, after which he entered his dwelling without analyzing the detailed meaning - - i.e., 'A monk should investigate in such a way that, his consciousness neither externally scattered & diffused, nor internally positioned, he would from lack of clinging/sustenance be unagitated. When -- his consciousness neither externally scattered & diffused, nor internally positioned -- from lack of clinging/sustenance he would be unagitated, there is no seed for the conditions of future birth, aging, death, or stress' -- I understand the detailed meaning to be this:

"How is consciousness said to be scattered & diffused? There is the case where a form is seen with the eye, and consciousness follows the drift of (lit.: 'flows after') the theme of the form, is tied to the attraction of the theme of the form, is chained to the attraction of the theme of the form, is fettered & joined to the attraction of the theme of the form: Consciousness is said to be externally scattered & diffused.

(suttanya lupa, maaf males nyari... Tapi ini copian dari access to insight juga)

"There is the case where a sound is heard with the ear... an aroma is smelled with the nose... a flavor is tasted with the tongue... a tactile sensation is felt with the body... an idea is cognized with the intellect, and consciousness follows the drift of the theme of the idea, is tied to the attraction of the theme of the idea, is chained to the attraction of the theme of the idea, is fettered & joined to the attraction of the theme of the idea: Consciousness is said to be externally scattered & diffused.

Bersambung kebagian ke 2...

Lanjutan prinsip prinsip meditasi Vipassana 2

Setahu saya semua meditasi Buddhist setuju, bahwa diperlukan samadhi untuk melihat segala sesuatu apa adanya (maksudnya akan muncul dengan sendirinya seperti tertulis dalam Samadhi Sutta), dan Samadhi yang benar selalu mensyaratkan konsentrasi, termasuk guru meditasi dari Myanmar yang baru-baru ini datang dan mengajar di Cibodas (U Tejaniya Sayadaw).

Saya mengenal baik salah satu meditator yang pernah secara langsung meditasi di center Shwe Oo Min di Myanmar (Shwee Oo Min sayadaw adalah murid dari Mahasi Sayadaw, kalau tidak salah beliau diajarkan untuk memperhatikan keluar masuk nafas di hidung, karena mungkin lebih efektif bagi Beliau) teman tersebut belajar di centre Shwee Oo Min selama hampir setahun.

Ia juga mengatakan bahwa Samadhi diperlukan dalam Vipassana, mungkin ada juga yang mengenal Bhante Thitayanyo yang juga bermeditasi disana kalau tidak salah selama kurang lebih dua tahun, mungkin bisa minta konfirmasi kepada beliau.

Jalan lambat atau jalan cepat itu tidak bersifat prinsipil, waktu pertama kali bermeditasi saya juga berjalan agak cepat dan konsentrasi juga tetap berkembang.

Selain konsentrasi penuh, seorang meditator juga harus berusaha dengan rajin dan penuh semangat, Beliau memberikan khotbah khusus untuk membangkitkan semangat para Bhikkhu untuk berlatih. Seperti yang termaktub dalam sutta berikut ini,

"Monks, there are these eight grounds for laziness. Which eight?"

"There is the case where a monk has some work to do. The thought occurs to him: 'I will have to do this work. But when I have done this work, my body will be tired. Why don't I lie down?' So he lies down. He doesn't make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the first grounds for laziness.

"Then there is the case where a monk has done some work. The thought occurs to him: 'I have done some work. Now that I have done work, my body is tired. Why don't I lie down?' So he lies down. He doesn't make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the second grounds for laziness.

"Then there is the case where a monk has to go on a journey. The thought occurs to him: 'I will have to go on this journey. But when I have gone on the journey, my body will be tired. Why don't I lie down?' So he lies down. He doesn't make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the third grounds for laziness.

"Then there is the case where a monk has gone on a journey. The thought occurs to him: 'I have gone on a journey. Now that I have gone on a journey, my body is tired. Why don't I lie down?' So he lies down. He doesn't make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the fourth grounds for laziness.

"Then there is the case where a monk, having gone for alms in a village or town, does not get as much coarse or refined food as he needs to fill himself up. The thought occurs to him: 'I, having gone for alms in a village or town, have not gotten as much coarse or refined food as I need to fill myself up. This body of mine is tired & unsuitable for work. Why don't I lie down?' So he lies down. He doesn't make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the fifth grounds for laziness.

"Then there is the case where a monk, having gone for alms in a village or town, does get as much coarse or refined food as he he needs to fill himself up. The thought occurs to him: 'I, having gone for alms in a village or town, have gotten as much coarse or refined food as I need to fill myself up. This body of mine is heavy & unsuitable for work, as if I were many months pregnant. Why don't I lie down?' So he lies down. He doesn't make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the sixth grounds for laziness.

"Then there is the case where a monk comes down with a slight illness. The thought occurs to him: 'I have come down with a slight illness. There's a need to lie down.' So he lies down. He doesn't make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the seventh grounds for laziness.

"Then there is the case where a monk has recovered from his illness, not long after his recovery. The thought occurs to him: 'I have recovered from my illness. It's not long after my recovery. This body of mine is weak & unsuitable for work. Why don't I lie down?' So he lies down. He doesn't make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the eighth grounds for laziness.

"These are the eight grounds for laziness.

"There are these eight grounds for the arousal of energy. Which eight?

"There is the case where a monk has some work to do. The thought occurs to him: 'I will have to do this work. But when I am doing this work, it will not be easy to attend to the Buddha's message. Why don't I make an effort beforehand for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized?' So he makes an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the first grounds for the arousal of energy.

"Then there is the case where a monk has done some work. The thought occurs to him: 'I have done some work. While I was doing work, I couldn't attend to the Buddha's message. Why don't I make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized?' So he makes an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the second grounds for the arousal of energy.

"Then there is the case where a monk has to go on a journey. The thought occurs to him: 'I will have to go on this journey. But when I am going on the journey, it will not be easy to attend to the Buddha's message. Why don't I make an effort beforehand for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized?' So he makes an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the third grounds for the arousal of energy.

"Then there is the case where a monk has gone on a journey. The thought occurs to him: 'I have gone on a journey. While I was going on the journey, I couldn't attend to the Buddha's message. Why don't I make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized?' So he makes an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the fourth grounds for the arousal of energy.

"Then there is the case where a monk, having gone for alms in a village or town, does not get as much coarse or refined food as he needs to fill himself up. The thought occurs to him: 'I, having gone for alms in a village or town, have not gotten as much coarse or refined food as I need to fill myself up. This body of mine is light & suitable for work. Why don't I make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized?' So he makes an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the fifth grounds for the arousal of energy.

"Then there is the case where a monk, having gone for alms in a village or town, does get as much coarse or refined food as he needs to fill himself up. The thought occurs to him: 'I, having gone for alms in a village or town, have gotten as much coarse or refined food as I need to fill myself up. This body of mine is light & suitable for work. Why don't I make an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized?' So he makes an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the sixth grounds for the arousal of energy.

"Then there is the case where a monk comes down with a slight illness. The thought occurs to him: 'I have come down with a slight illness. Now, there's the possibility that it could get worse. Why don't I make an effort beforehand for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized?' So he makes an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the seventh grounds for the arousal of energy.

"Then there is the case where a monk has recovered from his illness, not long after his recovery. The thought occurs to him: 'I have recovered from my illness. It's not long after my recovery. Now, there's the possibility that the illness could come back. Why don't I make an effort beforehand for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized?' So he makes an effort for the attaining of the as-yet-unattained, the reaching of the as-yet-unreached, the realization of the as-yet-unrealized. This is the eighth grounds for the arousal of energy.

"These are the eight grounds for the arousal of energy."

(Anguttara Nikaya VIII.80 Kusita-Arambhavattū Sutta)

dalam bagian lain dari sutta selain dalam Maha Satipatthana sutta, Cula Malunkya-putta sutta, Bhikkunupassaya sutta berikut ini dan berbagai sutta sutta yang lain selalu Sang Buddha menekankan Ardent (atapi) yaitu berusaha dengan

penuh semangat pantang menyerah, Mindful (sati) yaitu penuh perhatian dan fully aware (sampajanno) yaitu berusaha dengan penuh kewaspadaan.

Here, Ananda, a monk abides contemplating body as body — ardent, fully aware, mindful — leading away the unhappiness that comes from wanting the things of the world. And for one who is abiding contemplating body as body,* a bodily object arises, or bodily distress, or mental sluggishness, that scatters his mind outward. Then the monk should direct his mind to some satisfactory image. When the mind is directed to some satisfactory image, happiness is born. From this happiness, joy is then born. With a joyful mind, the body relaxes. A relaxed body feels content, and the mind of one content becomes concentrated.*

He then reflects: "The purpose for which I directed my my mind has been accomplished. So now I shall withdraw [directed attention from the image]." He withdraws, and no longer thinks upon or thinks about [the image]. He understands: "I am not thinking upon or thinking about [anything]. Inwardly mindful, I am content." This is directed meditation.

And what is undirected meditation? Not directing his mind outward, a monk understands: "My mind is not directed outward." He understands: "Not focused on before or after; free; undirected." And he understands: "I abide observing body as body — ardent, fully aware, mindful — I am content." This is undirected meditation.

(Samyutta Nikaya XLVII.10 Bhikkhunupassaya Sutta)

Jika anda berlatih meditasi Vipassana dengan benar, suatu ketika anda akan mampu melihat dan mengalami dengan sendirinya, bahwa segala sesuatu bersifat tidak kekal, bahwa segala sesuatu cepat atau lambat pasti akan berubah.

Apakah anatta adalah konsep?

Tergantung siapa yang menjawab, bila yang menjawab adalah orang yang hanya belajar teori maka Anatta hanya diketahuinya sebatas konsep, tetapi bila ia adalah seorang praktisi maka Anatta adalah pengetahuan pengalaman langsung, yang kulminasinya adalah pada saat lenyapnya sakkaya ditthi.

"Ada pencerahan yang dicapai, tetapi tak ada yang mencapainya".

Mungkin ada teman netter yang masih ingat mengenai komentar ini. Ini adalah suatu pernyataan tepat yang dialami oleh meditator yang telah berhasil menyelami anatta yang sesungguhnya, sehingga konsekuensi logis dari pencapaian itu adalah lenyapnya sakkaya ditthi (pandangan salah mengenai aku, roh, jiwa).

Sebenarnya pada pencapaian Magga tak ada atta yang dihancurkan, bila ada atta yang dihancurkan maka itu adalah pandangan salah, yaitu sama saja dengan

bunuh diri. Yang benar adalah demikian, harap teman-teman para netter mengingat ini baik-baik,

"Setelah suatu ketika dalam meditasi yang dalam, meditator mengalami sendiri bahwa yang disebut Atta ternyata tidak ada (karena hakekat makhluk hidup yang sesungguhnya adalah merupakan kumpulan faktor batin dan jasmani yang saling berkaitan, ini hanya bisa dilihat dengan teliti bila kita memiliki Samadhi yang dalam) maka dengan demikian lenyaplah pandangan salah mengenai atta (lenyapnya sakkaya ditthi) Inilah yang disebut melenyapkan sakkaya ditthi dengan panna atau kebijaksanaan. Pernyataan ini bisa dikonfirmasi dengan para ahli Abhidhamma maupun ahli Sutta.

Mari kita simak sutta berikut,

"There is the case, monk, where an uninstructed, run-of-the-mill person -- who has no regard for noble ones, is not well-versed or disciplined in their Dhamma; who has no regard for men of integrity, is not well-versed or disciplined in their Dhamma -- assumes form to be the self, or the self as possessing form, or form as in the self, or the self as in form.

"He assumes feeling to be the self, or the self as possessing feeling, or feeling as in the self, or the self as in feeling. He assumes perception to be the self, or the self as possessing perception, or perception as in the self, or the self as in perception. He assumes (mental) fabrications to be the self, or the self as possessing fabrications, or fabrications as in the self, or the self as in fabrications. He assumes consciousness to be the self, or the self as possessing consciousness, or consciousness as in the self, or the self as in consciousness.

"He does not discern, as it actually is, inconstant form as 'inconstant form.' He does not discern, as it actually is, inconstant feeling as 'inconstant feeling' ... inconstant perception as 'inconstant perception' ... inconstant fabrications as 'inconstant fabrications' ... inconstant consciousness as 'inconstant consciousness.' "He does not discern, as it actually is, stressful form as 'stressful form' ... stressful feeling as 'stressful feeling' ... stressful perception as 'stressful perception' ... stressful fabrications as 'stressful fabrications' ... stressful consciousness as 'stressful consciousness.'

"He does not discern, as it actually is, not-self form as 'not-self form' ... not-self feeling as 'not-self feeling' ... not-self perception as 'not-self perception' ... not-self fabrications as 'not-self fabrications' ... not-self consciousness as 'not-self consciousness.' "He does not discern, as it actually is, fabricated form as 'fabricated form' ... fabricated feeling as 'fabricated feeling' ... fabricated perception as 'fabricated perception' ... fabricated fabrications as 'fabricated fabrications' ... fabricated consciousness as 'fabricated consciousness.'

(Samyutta Nikaya XXII.55 Udana Sutta)

Disini nampak jelas, bahwa Sang Buddha menegaskan bahwa bila ada orang yang menganggap ada aku, entah pada persepsi atau kesadaran atau pada bagian lain dari kelima unsur kemelekatan (panca khandha), maka ia tidak melihat segala sesuatu apa adanya, yaitu bentuk inconstant sebagai inconstant (anicca), ia tidak melihat segala sesuatu apa adanya, yaitu segala sesuatu stressful sebagai stressful (dukkha) dan segala sesuatu not self sebagai not self (anatta). Pada bagian lain dari sutta Sang Buddha juga mengatakan hal yang sama, seperti dalam Isidatta sutta berikut ini,

– assumes form (the body) to be the self, or the self as possessing form, or form as in the self, or the self as in form. He assumes feeling to be the self, or the self as possessing feeling, or feeling as in the self, or the self as in feeling. He assumes perception to be the self, or the self as possessing perception, or perception as in the self, or the self as in perception. He assumes (mental) fabrications to be the self, or the self as possessing fabrications, or fabrications as in the self, or the self as in fabrications. He assumes consciousness to be the self, or the self as possessing consciousness, or consciousness as in the self, or the self as in consciousness. This is how self-identity view comes into being."

(Samyutta Nikaya XLI.3 Isidatta Sutta)

Sang Buddha mengatakan bahwa merupakan pandangan salah, bila menganggap bahwa kesadaran adalah aku, atau aku memiliki kesadaran, atau kesadaran ada dalam aku, atau aku ada dalam kesadaran (berlaku juga untuk persepsi / sanna, bentuk batin / sankhara, materi / rupa dan perasaan / vedana).

Berlanjut pada bagian 3...

Lanjutan Prinsip prinsip meditasi Vipassana 3 (habis)

Demikian banyak orang yang salah mengerti mengenai batin yang berhenti yang disebut di dalam sutta maupun Abhidhamma, mereka menganggap bahwa berhenti adalah:

Berhenti berpikir, atau berhenti bhavanga dan berbagai spekulasi lain. Karena banyak komentator jaman sekarang yang lebih mendasarkan pendapatnya berdasarkan kesimpulan pribadi yang merupakan hasil pemikiran scholar intelektual.

Praktisi ortodoks umumnya melakukan pendekatan meditatif, karena seluruh hal yang dikatakan dalam Tipitaka berkenaan dengan batin dan jasmani, di dapat melalui meditasi, atau akibat dari meditasi.

Setelah segala sesuatu yang muncul lenyap kembali, maksudnya pada keadaan meditatif yang dalam maka mereka akan melihat bahwa kesadaran sebenarnya bersinar. Seperti dalam sutta berikut:

"Luminous, monks, is the mind.¹ And it is defiled by incoming defilements." {I,v,9}

"Luminous, monks, is the mind. And it is freed from incoming defilements."
{I,v,10}

"Luminous, monks, is the mind. And it is defiled by incoming defilements. The uninstructed run-of-the-mill person doesn't discern that as it actually is present, which is why I tell you that — for the uninstructed run-of-the-mill person — there is no development of the mind." {I,vi,1}

"Luminous, monks, is the mind. And it is freed from incoming defilements. The well-instructed disciple of the noble ones discerns that as it actually is present, which is why I tell you that — for the well-instructed disciple of the noble ones — there is development of the mind." {I,vi,2}

(Anguttara Nikaya I.49-52; Pabhassara Sutta)

Sebenarnya batin yang bersinar ini adalah batin yang telah memasuki arus, karena bentuk-bentuk dorongan batin yang kasar dan halus telah berhenti, bentuk-bentuk dorongan batin yang dimaksud adalah dorongan batin yang disebut bentuk-bentuk batin (sankhara). Sankhara disini harus dimengerti berkaitan dengan paticca samuppada, yaitu dengan lenyapnya sankhara maka lenyaplah avijja atau lenyaplah kegelapan batin. Sebenarnya lenyapnya kegelapan batin ini hanya bisa dilihat pada orang yang telah mencapai magga. (bedakan dengan sinar obhasa, yaitu sinar yang muncul pada meditator pemula, yang dianggap sebagai kekotoran vipassana atau vipassanupakilesa)

Selanjutnya dalam Dhammacakka Pavattana Sutta, Sang Buddha menerangkan kepada ke-lima pertapa mengenai pencapaian jalan ini yaitu:

"The Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering is this: It is the Noble Eightfold Path, and nothing else, namely: right understanding, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration.

"'This is the Noble Truth of Suffering': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before. 'This suffering, as a noble truth, should be fully realized': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before. 'This suffering, as a noble truth has been fully realized': such was

the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before.

"This is the Noble Truth of the Origin (cause) of Suffering': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before. 'This Origin of Suffering as a noble truth should be eradicated': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before. 'This Origin of suffering as a noble truth has been eradicated': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before.

"This is the Noble Truth of the Cessation of Suffering': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before. 'This Cessation of suffering, as a noble truth, should be realized': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before. 'This Cessation of suffering, as a noble truth has been realized': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before.

"This is the Noble Truth of the Path leading to the cessation of suffering': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before. 'This Path leading to the cessation of suffering, as a noble truth, should be developed': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before. 'This Path leading to the cessation of suffering, as a noble truth has been developed': such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before.

(Samyutta Nikaya LVI.11, Dhammacakkappavattana Sutta)

perhatikan kalimat yang saya bold biru, disini sebenarnya terletak jawaban dari keraguan dari bhante Thanissaro bahwa kesadaran itu pada hakekatnya terang dan bercahaya, ia menjadi gelap karena kegelapan batin (avijja), dalam bahasa Palinya mengenai munculnya kesadaran murni yang terang ini bersamaan dengan munculnya penglihatan (cakkhu udapadi), munculnya pengetahuan (vijja udapadi), munculnya pandangan terang (nana udapadi), munculnya kebijaksanaan (panna udapadi), dan munculnya cahaya (aloko udapadi).

Saya pernah bertemu langsung dengan bhante Thanissaro yang simpatik di tahun 1991, pada waktu itu saya menemani bhante Sombat pada peresmian sebuah vihara di Ontario, San Bernardino county yang bersebelahan dengan Los Angeles county, beliau bertanya saya darimana? Lalu saya katakan dari Indonesia lalu beliau mengatakan bahwa beliau kenal dengan bhante Pannavaro karena satu angkatan.

Bhikkhu Thanissaro menurut komentarnya juga nampaknya bingung menghadapi dilemma ini, karena ada salah persepsi berabad-abad yang menganggap bahwa, ini adalah bhavanga citta, tetapi saya setuju dengan pendapat bhikkhu Thanissaro (kadang saya juga kurang setuju dengan pendapat beliau bahwa meditasi Vipassana harus melalui Samatha, atau harus pencapaian Jhana, karena sebenarnya untuk memulai kita tidak harus memiliki konsentrasi yang kuat, tetapi apabila ingin menembus pengetahuan yang lebih tinggi maka konsentrasi kita juga harus semakin kuat, dalam hal Vipassana adalah konsentrasi vipassana atau yang lebih dikenal dengan istilah khanka samadhi, pada meditasi samatha bila ingin diarahkan pada pandangan terang juga harus melihat karakteristiknya, sedangkan bila Samadhi tidak kuat maka kita tak akan bisa melewati tingkat selanjutnya dan pada meditator Vipassana, Samadhi yang kuat yang dimaksud adalah Samadhi dengan perhatian yang melekat kuat pada karakteristiknya) pada akhir komentarnya bahwa hanya dengan pencapaian jalan yang mengikuti penyelaman, maka bisa dialami kesadaran murni (consciousness without feature)

Jadi Sang Buddha mengatakan pada pencapaian Magga muncullah aloko (cahaya terang), ini disebabkan kekotoran batin telah berhenti (untuk sementara waktu) dengan kata lain muncul nya terang disebabkan kesadaran pada saat itu (pencapaian Nibbana) bersih dari kekotoran batin, tetapi belunggu yang berkaitan dengan pencapaian (samyojana, pada Sotapanna ada tiga belunggu yang dilenyapkan) telah lenyap secara permanen.

Percakapan dengan Bhikkhu Piyadassi Mahathera dari Sri Lanka.

Di tahun 81, saya berjumpa dengan Bhante Piyadassi Mahathera, sebelumnya saya hanya mengenal sejarah beliau yang pernah berkunjung ke Indonesia pada penahbisan bhikkhu pertama di Indonesia (pada waktu itu saya belum lahir), saya diminta oleh Bhante Win almarhum untuk membawa beliau berkeliling kota, diantara tempat yang kami kunjungi adalah katedral dan mesjid istiqlal (kami minta izin melihat ke dalam, oleh pengurus mesjid diperbolehkan).

ternyata di dalam mesjid Istiqlal sangat nyaman, karena angin di dalam bertiup kencang, beda dengan katedral di luar, yang walaupun indah tetapi sore itu agak pengap.

Lalu saya teringat pada penulis buku yang terkenal pada saat itu, yaitu Lobsang Rampa, secara iseng saya bertanya kepada beliau, bagaimana komentar beliau, mengenai Lobsang Rampa yang sangat terkenal dengan buku-bukunya, diantaranya adalah "the third eye" secara mengejutkan bhante Piyadassi dengan datar mengatakan bahwa Lobsang Rampa hanya penulis biasa, beliau pernah bertemu dengan Lobsang Rampa di London.

Disinilah timbul pengertian, kadang-kadang bila kita belum mengenal seseorang, kita cenderung berimajinasi mengenai keadaannya, entah baik atau buruk, itulah sebabnya Sang Buddha mengatakan dalam Anguttara Nikaya, kita hanya bisa mengetahui keadaan sebenarnya seseorang setelah kita bergaul dengannya dalam waktu yang cukup lama.

Jadi dalam menilai suatu pemahaman yang mengatas-namakan ajaran Buddha harus di klarifikasi sesuai dengan kitab sucinya, yaitu bila ia mengatakan dirinya Theravada cocokkan dengan kitab suci Tipitaka, bila ia Mahayana cocokkan dengan kitab suci Mahayana (Lankavatara Sutra, Surangama Sutra, Prajna Paramita Sutra, Vimala Kirti Nirdesa sutra, dll), karena kelompok kitab ini sering bertolak belakang pandangannya dengan Tipitaka (tolong dipahami saya tidak mengatakan lebih baik atau lebih buruk, tetapi hanya bertolak belakang dengan Tipitaka). Apalagi bila paham tersebut bukan paham Buddhist. Sesuai dengan sutta-sutta yang sudah sering dikutip di Website ini, yaitu dari Mahaparibbana Sutta, yaitu: (saya kopi langsung dari postingan teman-teman biar nggak capek) :)

Discipline. If they are neither traceable in the Discourses nor verifiable by the Discipline, one must conclude thus: 'Certainly, this is not the Blessed One's utterance; this has been misunderstood by that bhikkhu — or by that community, or by those elders, or by that elder.' In that way, bhikkhus, you should reject it. But if the sentences concerned are traceable in the Discourses and verifiable by the Discipline, then one must conclude thus: 'Certainly, this is the Blessed One's utterance; this has been well understood by that bhikkhu — or by that community, or by those elders, or by that elder.' And in that way, bhikkhus, you may accept it on the first, second, third, or fourth reference. These, bhikkhus, are the four great references for you to preserve."

4.8. *`Seandainya seorang bhikkhu mengatakan: "Teman-teman, aku mendengar dan menerima ini dari mulut Sang Bhagava sendiri: inilah Dhamma, inilah disiplin, inilah Ajaran Sang Guru", maka, para bhikkhu, kalian tidak boleh menerima atau menolak kata-katanya. Kemudian, tanpa menerima atau menolak, kata-kata dan ungkapannya harus dengan teliti dicatat dan dibandingkan dengan Sutta-sutta dan dipelajari di bawah cahaya disiplin. Jika kata-katanya, saat dibandingkan dan dipelajari, terbukti tidak selaras dengan Sutta atau disiplin, berarti kesimpulannya adalah: "Pasti ini bukan kata-kata Sang Buddha, hal ini telah keliru dipahami oleh bhikkhu ini", dan kata-katanya itu harus ditolak. Tetapi jika saat dibandingkan dan dipelajari, terbukti selaras dengan Sutta atau disiplin, berarti kesimpulannya adalah: "Pasti ini adalah kata-kata Sang Buddha, hal ini telah dengan benar dipahami oleh bhikkhu ini."*

(Digha Nikaya, Mahaparibbana Sutta)

Kitab suci Tipitaka disusun oleh Mereka yang menguasai ajaran Sang Buddha baik secara teori maupun praktek. Dan verifikasi mengenai sebuah sutta dilakukan dihadapan 500 orang Bhikkhu-meditator piawai. Perlu diketahui bahwa kitab suci Tipitaka telah melalui proses verifikasi beberapa kali oleh Bhikkhu-meditator piawai, dan mereka semua lagi-lagi menyetujui Kitab suci Tipitaka sejalan dengan praktek meditasi yang mereka lakukan sehingga mereka tidak menentang isi kitab suci Tipitaka. Penentangan terhadap isi kitab suci Tipitaka justru datang dari Bhikkhu scholar (yang belakangan lebih mendapat angin karena kurangnya bhikkhu meditator), karena cara pendekatan mereka berbeda, mereka tidak berusaha mencicipi Dhamma, tetapi mereka menganalisa Dhamma. Tentunya dengan logika mereka, dan parahnya kadang-kadang mereka berkata sesuatu tanpa dilandasi pengertian menyeluruh terhadap kitab suci Tipitaka.

Contoh yang jelas adalah Bhikkhu Dr. Mettanando dari Thailand yang pernah berkunjung ke Indonesia, yang mengatakan bahwa kisah pangeran Siddhatta yang melangkah tujuh kali ketika lahir, tidak ada di Tipitaka, padahal kisah ini diceritakan langsung oleh Sang Buddha dalam Achariya Abhuta sutta di Majjhima Nikaya.

Ini adalah salah satu contoh jelas bahwa, kita harus menerapkan sutta yang ada di Mahaparibbana Sutta diatas, bila kita percaya begitu saja terhadap credentials sarjana atau bhikkhu maka kita akan terjebak pada pandangan keliru.

Kadang kadang kita tidak mengerti sejauh mana ajaran yang disampaikan seseorang, kadang-kadang ajaran yang disampaikan orang tersebut lebih merupakan buah pemikiran daripada buah latihan meditasi yang mendalam, oleh karena itu kita sebagai umat Buddha bila melatih meditasi Buddhis, apa yang disampaikan guru meditasi harus sejalan dengan apa yang ada dalam kitab suci. Karena Sang Buddha sudah meramalkan tingkah polah umat Buddha yang cenderung seperti sutta berikut ini,

Staying at Savatthi. "Monks, there once was a time when the Dasarahas had a large drum called 'Summoner.' Whenever Summoner was split, the Dasarahas inserted another peg in it, until the time came when Summoner's original wooden body had disappeared and only a conglomeration of pegs remained. 1

"In the same way, in the course of the future there will be monks who won't listen when discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness — are being recited. They won't lend ear, won't set their hearts on knowing them, won't regard these teachings as worth grasping or mastering. But they will listen when discourses that are literary works — the works of poets, elegant in sound, elegant in rhetoric, the work of outsiders, words of disciples — are recited. They will lend ear and set their hearts on knowing them. They will regard these teachings as worth grasping & mastering.

"In this way the disappearance of the discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness — will come about.

"Thus you should train yourselves: 'We will listen when discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness — are being recited. We will lend ear, will set our hearts on knowing them, will regard these teachings as worth grasping & mastering.' That's how you should train yourselves."

(Samyutta Nikaya XX.7 Ani Sutta)

Ah kebetulan saya masih ada waktu sedikit, mungkin lebih baik saya menjelaskan kepada teman-teman netter sekalian mengenai batin Arahata. Meditator yang benar-benar telah memiliki Khanika Samadhi yang kuat, berdasarkan apa yang saya ketahui, minimal mencapai Sankharupekkha nana, ia bisa suatu saat mengalami seperti yang dialami oleh seorang Arahata, walaupun hanya dalam waktu beberapa menit, ketika berada dalam kegiatan sehari-hari ia merasakan berhentinya persepsi sehingga dengan demikian maka berhenti jugalah pikiran.

Pada waktu beberapa menit tersebut, ia hanya melihat apa adanya, mendengar apa adanya. Sebagai gambaran, suatu ketika di Bali ada seorang meditator yang bermeditasi bersama saya, tiba-tiba dia datang menemui saya dan bercerita dengan nada agak kuatir, wah pak...tadi saya ke bawah, waktu saya melihat koran, kok saya nggak bisa berpikir ya...? Kok saya jadi begini ya...? Nanti bagaimana nih kalau saya nggak bisa berpikir?

Kemudian saya menenangkan dia, saya katakan jangan takut, itu disebabkan ia mampu melihat apa adanya, disebabkan konsentrasi yang kuat.. sehingga ia bisa membaca koran tanpa batinnya be-reaksi (ini tak bisa direka-reka, harus dialami sendiri), secara menggoda saya bertanya kepadanya, mau supaya bisa mikir lagi? Jangan meditasi deh sebentar juga normal lagi, lalu ia hanya senyum...

Seorang Arahata tidak akan merespon terhadap impuls yang masuk melalui inderanya, tetapi bukan berarti seorang Arahata tak dapat berpikir, batinnya akan berpikir jika ia menghendaki agar batinnya berpikir, oleh karena itu menurut Abhidhamma Arahata yang berpikir melakukan kriya (action), karena ia melakukan kegiatan berpikir tidak secara otomatis seperti pada umat awam, tetapi harus didorong agar berpikir, bila telah selesai berpikir maka batinnya kembali diam, tidak berpikir.

Seperti yang sudah saya katakan pada bagian pertama pada postingan ini, saya mungkin akan agak jarang masuk memberi postingan atau komentar, karena tujuan saya adalah memberikan pengertian benar mengenai meditasi Vipassana,

sehingga rekan-rekan netter sekalian mendapat kemajuan dalam meditasinya, walaupun saya berlatih meditasi Vipassana tradisi Mahasi Sayadaw, saya tidak beranggapan bahwa tehnik tehnik meditasi lain tidak membawa kearah pencapaian Nibbana, kecuali tehnik meditasi yang bertentangan dengan apa yang diajarkan oleh Sang Buddha. Semoga keterangan saya bermanfaat bagi rekan-rekan sekalian.

Sukhi hotu

=====

HUDOYO:

Saya coba mengumpulkan poin-poin yang ingin disampaikan oleh Rekan Fabian dalam TAMBAHAN-nya yang memakan tempat sebanyak 20 halaman di atas:

- * Pentingnya melatih Samadhni (konsentrasi) untuk "melihat apa adanya";
- * Samadhi yang kuat berarti "memperhatikan SATU objek terus-menerus", dalam vipassana disebut "khanika-samadhi" [ini bertentangan dengan penjelasan Mahasi Sayadaw tentang 'khanika-samadhi'- lihat halaman 66];
- * Pentingnya menjalankan Jalan Mulia Berfaktor Delapan untuk "mengembangkan batin menuju pandangan terang" ... di mana Fabian lagi-lagi mengutip paragraf dari Mahaparinibbana-sutta di mana SEOLAH-OLAH Sang Buddha mengatakan bahwa hanya di dalam ajarannya terdapat pembebasan dan di dalam ajaran guru-guru lain tidak terdapat pembebasan; keotentikan paragraf ini sudah saya kaji di halaman 88 dst.;
- * Dalam melatih vipassana harus dikembangkan "empat landasan perhatian (cattaro satipatthana), empat usaha benar, empat landasan kekuatan, lima kekuatan batin (panca bala), tujuh faktor penerangan (satta bhojanga) dan Jalan ariya berunsur delapan";
- * Menekankan perlunya "berusaha dengan rajin dan penuh semangat", "berusaha dengan penuh semangat pantang menyerah", "penuh perhatian" dan "berusaha dengan penuh kewaspadaan";
- * Diulangi lagi dengan panjang lebar tentang 'anatta' sebagai "pandangan salah";
- * Menolak pengertian "berhenti berpikir";
- * Menampilkan bahwa dalam keadaan meditatif yang mendalam "kesadaran sebenarnya bersinar";

* Ditampilkan lagi paragraf dari Mahaparinibbana-sutta, di mana SEOLAH-OLAH Sang Buddha mengatakan bahwa "Sutta & Vinaya" adalah acuan untuk menetapkan apakah suatu ajaran merupakan ajaran Buddha atau tidak; keotentikan paragraf Mahaparinibbana-sutta ini sudah saya kaji di halaman 81 dst.;

* Ditampilkan lagi Ani-sutta tentang ajaran-ajaran yang datang kemudian, yang sudah diperdebatkan di halaman 79 dst.

Demikianlah, dalam posting terbarunya sepanjang 20 halaman Rekan Fabian hanya mengulangi argumen-argumen yang pernah ditampilkannya dalam debat di putaran-putaran sebelumnya ... tidak lebih dari itu ... sehingga tidak perlu lagi sayaanggapi lagi.

Tinggal satu masalah lagi yang perlu saya kaji secara lebih mendalam, yakni paragraf dari Mahaparinibbana-sutta, di mana SEOLAH-OLAH Sang Buddha mengatakan bahwa **hanya di dalam ajarannya sajalah terdapat pembebasan, sedangkan di dalam ajaran guru-guru lain tidak terdapat pembebasan.** ... Paragraf Mahaparinibbana-sutta ini sering kali dimanfaatkan oleh oleh sementara umat Buddha untuk mengemukakan sikap yang eksklusif-fundamentalis dan fanatik dalam berhadapan dengan agama-agama lain. ... Masalah ini saya anggap sangat penting, dan sudah saya singgung secara singkat di halaman 88 dst di atas. Tetapi saya merasa perlu untuk memuat pula sebuah posting saya yang lain di forum Dhammacitta.org di luar debat saya dengan Fabian berkaitan dengan masalah ini.

Salam,
Hudoyo

=====

[Quote from: tesla on 24 August 2008, 04:17:31 PM](#)

[Quote from: Semit on 24 August 2008, 11:05:51 AM](#)

4.8. 'Seandainya seorang bhikkhu mengatakan: "Teman-teman, aku mendengar dan menerima ini dari mulut Sang Bhagava sendiri: inilah Dhamma, inilah disiplin, inilah Ajaran Sang Guru", maka, para bhikkhu, kalian tidak boleh menerima atau menolak kata-katanya. Kemudian, tanpa menerima atau menolak, kata-kata dan ungkapannya harus dengan teliti dicatat dan dibandingkan dengan **Sutta-sutta** dan dipelajari di bawah cahaya **disiplin**. Jika kata-katanya, saat dibandingkan dan dipelajari, terbukti tidak selaras dengan **Sutta** atau **disiplin**, berarti kesimpulannya adalah: "Pasti ini bukan kata-kata Sang Buddha, hal ini telah keliru dipahami oleh bhikkhu ini", dan kata-katanya itu harus ditolak. [/b] Tetapi jika saat dibandingkan

dan dipelajari, terbukti selaras dengan **Sutta** atau **disiplin**, berarti kesimpulannya adalah: "Pasti ini adalah kata-kata Sang Buddha, hal ini telah dengan benar dipahami oleh bhikkhu ini."

(Mahaparinibbana Sutta)

saya agak tidak mengerti maksud dari kutipan sutta ini di sini, terlebih bagian yg di bold...

jika sdr. Semit ingin membahas isi sutta, silahkan dilanjutkan ke bagian [Studi Sutra/Sutta](#)

kemudian bagian yg saya bold merah kan...

Sutta atau disiplin

sutta di-sini saya yakini adalah dhamma kotbah2 Sang Buddha yg terjadi sekitar 2500 tahun yg lalu, **bukan Sutta Pitaka**. Sutta-Pitaka disusun setelah Sang Buddha parinibbana, jadi jelas itu bukan mengacu kepada Sutta Pitaka... apa terjemahannya seharusnya dhamma(kebenaran) & vinaya(aturan kedisiplinan)?
CMIIW

ini terjemahan bahasa inggrissnya:

Quote

"Then the Blessed One said: "In this fashion, bhikkhus, a bhikkhu might speak: 'Face to face with the Blessed One, brethren, I have heard and learned thus: **This is the Dhamma and the Discipline, the Master's Dispensation**'; [...]

In such a case, bhikkhus, the declaration of such a bhikkhu is neither to be received with approval nor with scorn. Without approval and without scorn, but carefully studying the sentences word by word, one should trace them in the **Discourses** and verify them by the **Discipline**. If they are neither traceable in the **Discourses** nor verifiable by the **Discipline**, one must conclude thus: 'Certainly, this is not the Blessed One's utterance; this has been misunderstood by that bhikkhu — or by that community, or by those elders, or by that elder.' In that way, bhikkhus, you should reject it. But if the sentences concerned are traceable in the **Discourses** and verifiable by the **Discipline**, then one must conclude thus: 'Certainly, this is the Blessed One's utterance; this has been well understood by that bhikkhu — or by that community, or by those elders, or by that elder.' And in that way, bhikkhus, you may accept it on the first, second, third, or fourth reference. These, bhikkhus, are the four great references for you to preserve."

kata yg ditemukan hanyalah 'Dhamma and the Discipline' 😊

HUDOYO:

Terjemahan Indonesia (dari Maurice O'Connell Walshe): "... **Kemudian, tanpa menerima atau menolak, kata-kata dan ungkapannya harus dengan teliti dicatat dan dibandingkan dengan **Sutta-sutta** dan dipelajari di bawah cahaya **disiplin**...."**

Terjemahan Inggris (Thanissaro Bhikkhu): "... **Without approval and without scorn, but carefully studying the sentences word by word, one should trace them in the **Discourses** and verify them by the **Discipline**. .."**

Teks aslinya: "... **Anabhinanditvaa appa.tikkositvaa taani padabya~njanaani saadhuna.m uggahetvaa **sutte** otaaretabbaani **vinaye** sandassetabbaani. ..."**

Jadi, ternyata terjemahan Indonesia (dari M.O.Walshe) maupun terjemahan Inggris (Thanissaro Bhikkhu) di atas cocok dengan teks aslinya. (Kalau tidak cocok tentu sudah lama diprotes oleh pembaca yang teliti. 😊)

Jadi bagaimana kita harus menganalisis dan menafsirkan kejanggalan dalam Mahaparinibbana-sutta yang terlihat oleh Rekan Tesla di atas?

Bagian Mahaparinibbana-sutta yang dipermasalahkan ini mempunyai subjudul bernama "Cattari Maha-upadesa" (Empat Rujukan Besar, the Four Great References). Maksudnya, ada empat rujukan yang masing-masing mengklaim sebagai rujukan dari ajaran Sang Buddha, yaitu:

- (1) bhikkhu yang mengaku mendengar sendiri dari mulut Sang Buddha;
- (2) suatu komunitas bhikkhu dengan seorang ketua;
- (3) beberapa Thera;
- (4) seorang Thera.

Menghadapi keempat rujukan tersebut, kata-kata mereka harus dicek dulu, apakah sesuai atau tidak dengan "sutta" dan "vinaya". ... Demikianlah ditampilkan dalam Mahaparinibbana-sutta.

Nah, di sinilah kejelian Rekan Tesla: ia melihat kejanggalan dalam istilah "sutta" dan "vinaya" yang digunakan di sini. Saya pun melihat kejanggalan itu. ...

Dalam puluhan sutta, Sang Buddha selalu menamakan ajarannya sebagai

"**dhamma-vinaya**", bukan "**sutta**" & "**vinaya**". Bahkan di paragraf ini pun istilah "dhamma-vinaya" muncul:

- "***Inilah Dhamma, inilah Disiplin, inilah Ajaran Sang Guru***" (Indonesia/dari M.O.Walsh)
- "***This is the Dhamma and the Discipline, the Master's Dispensation***" (Thanissaro Bhikkhu)
- "***Aya.m dhammo, aya.m vinayo, ida.m satthusasaanan'ti***" (teks asli).

Jadi, di zaman Sang Buddha masih hidup, beliau selalu menamakan ajarannya '**dhamma-vinaya**'. ... Kok, tiba-tiba di bagian Mahaparinibbana-sutta ini muncul istilah "**sutta**" dan "**vinaya**". ... Apa artinya itu?

Kita tahu, setelah Sang Buddha meninggal dunia, para bhikkhu berkumpul dalam Konsili I, lalu menyusun khotbah-khotbah Sang Buddha dan mengumpulkannya (menghafalkannya) dalam keranjang yang dinamakan "**Sutta Pitaka**", sedangkan peraturan-peraturan yang berkaitan dengan kehidupan kebhikkhuan dikumpulkan/dihafalkan dalam keranjang yang dinamakan "**Vinaya Pitaka**". (**Abhidhamma Pitaka** baru muncul dalam Konsili III, tiga ratus tahun setelah Sang Buddha meninggal dunia.)

Menurut hemat saya, dari sinilah asal istilah 'sutta' dan 'vinaya' yang terlihat oleh Rekan Tesla itu. ... Dengan kata lain, kesimpulan saya: di sini telah terjadi **ANAKRONISME** (kerancuan berhubungan dengan waktu) ... **Istilah 'sutta' & 'vinaya' telah menyusup masuk ke dalam Mahaparinibbana-sutta dan ditampilkan seolah-olah datang dari mulut Sang Buddha sendiri!**

Para penghafal Mahaparinibbana-sutta menyisipkan, seolah-olah Sang Buddha mengatakan bahwa di kemudian hari semua klaim ajaran Buddha harus dicek keotentikannya berdasarkan "Sutta Pitaka" dan "Vinaya Pitaka". ... Jadi "**Sutta Pitaka**" & "**Vinaya Pitaka**" sudah diangkat menempati kedudukan **MUTLAK**, menggantikan kebenaran sesungguhnya dari '**dhamma-vinaya, ajaran Sang Guru**'. ... Inilah klaim dari bhikkhu-bhikkhu Theravada yang menyusup masuk ke dalam Mahaparinibbana-sutta ...

Mungkin ini terjadi di zaman ketika agama Buddha di India pada waktu itu mulai terpecah menjadi Maha-sanghika (Mahayana) dan sekte-sekte Hinayana (yang di dalamnya terdapat Sthaviravada, cikal bakal Theravada), kira-kira dua ratus tahun setelah zaman Sang Buddha. ... Untuk menjamin survival sektenya, maka bhikkhu-bhikkhu Sthaviravada mengklaim **Sutta Pitaka & Vinaya Pitaka sebagai satu-satunya kriteria bagi keabsahan ajaran Sang Buddha**, dengan **menampilkan klaim itu seolah-olah datang dari mulut Sang Buddha sendiri**. ... Memang

tidak ada maksud jelek di sini ... hanya keinginan untuk menjunjung tinggi dan memutlakkan sekte yang dianut sendiri.

Bahwa **suatu kitab suci (apa pun) harus digunakan sebagai kriteria dari kebenaran**, hal itu harus saya tolak sebagai datang dari mulut Sang Buddha! Ini sangat bertentangan dengan ajaran Sang Buddha tentang **bagaimana kita menilai suatu ajaran yang benar, sebagaimana tercantum dalam Kalama-sutta ...**

Ini salah satu contoh lagi bagaimana **sisipan-sisipan yang tidak otentik telah masuk ke dalam Mahaparinibbana-sutta**. Dulu saya pernah menyoroti apa yang ditampilkan dalam Mahaparinibbana-sutta seolah-olah sebagai "kata Sang Buddha", yakni bahwa **hanya dalam ajaran Sang Buddha terdapat pembebasan, sedangkan dalam ajaran-ajaran lain tidak ada pembebasan**.

Semua itu tidak mengherankan, mengingat Mahaparinibbana-sutta dari Digha Nikaya ini termasuk salah satu sutta yang relatif "**muda**", yang memperoleh bentuknya yang final jauh setelah Sang Buddha wafat.

Salam,
hudoyo

=====

HUDOYO:

Tinggal pertanyaan yang belum terjawab: **Menurut Sang Buddha sendiri, apakah pengertian, apakah batasan, definisi dari 'Dhamma-Vinaya' yang diajarkannya itu?**

*"Ada kemungkinan, bahwa di antara kalian ada yang berpikir: `Berakhirlah kata-kata Sang Guru; kita tidak mempunyai seorang Guru lagi.` Tetapi, Ananda, hendaknya tidak berpikir demikian. Sebab apa yang telah Aku ajarkan sebagai **Dhamma dan Vinaya**, Ananda, itulah kelak yang menjadi Guru-mu, ketika Aku pergi."*

(Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16)

Kepada bibinya, Mahapajapati Gotami, Sang Buddha memberikan batasan (definisi) Dhamma-Vinaya:

*"Bila, Gotami, engkau mengetahui hal-hal secara pasti: 'Hal-hal ini menuju pada **nafsu**, bukan pada tanpa-nafsu; pada **kemelekatan**, bukan pada tanpa-kemelekatan; pada **pengumpulan**, bukan pada pelepasan; pada **memiliki banyak keinginan**, bukan pada memiliki sedikit keinginan; pada **ketidakpuasan**,*

bukan pada kepuasan; pada **suka berkumpul**, bukan pada kesendirian; pada **kelambanan**, bukan pada kebangkitan semangat; pada **kehidupan yang mewah**, bukan pada kesederhanaan' - tentang hal-hal ini engkau bisa merasa pasti: '**Ini bukanlah Dhamma; ini bukanlah Vinaya; ini bukanlah Ajaran Sang Guru.**' "

"Tetapi, Gotami, bila engkau mengetahui hal-hal secara pasti: 'Hal-hal ini menuju pada **tanpa-nafsu**, bukan pada nafsu; pada **tanpa-kemelekatan**, bukan pada kemelekatan; pada **pelepasan**, bukan pada pengumpulan; pada **memiliki sedikit keinginan**, bukan pada memiliki banyak keinginan; pada **kepuasan**, bukan pada ketidakpuasan; pada **kesendirian**, bukan pada berkumpul; pada **kebangkitan semangat**, bukan pada kelambanan; pada **kesederhanaan**, bukan pada kehidupan mewah' - tentang hal-hal ini engkau bisa merasa pasti: '**Inilah Dhamma; inilah Vinaya; inilah Ajaran Sang Guru.**' "

(Gotami Sutta, Anguttara Nikaya VIII.53)

Kepada YM Upali, Sang Buddha menjelaskan secara singkat:

"Upali, jika engkau mengetahui tentang hal-hal tertentu: 'Hal-hal ini tidak membawa menuju perubahan sepenuhnya, hilangnya nafsu, penghentian dan kedamaian, menuju pengetahuan langsung, pencerahan dan Nibbana' - dari ajaran-ajaran seperti itu engkau bisa merasa yakin: '**Ini bukan Dhamma; ini bukan Vinaya; ini bukan Ajaran Sang Guru.**' "

"Tetapi Upali, jika engkau mengetahui tentang hal-hal tertentu: 'Hal-hal ini membawa menuju **perubahan sepenuhnya, hilangnya nafsu, penghentian dan kedamaian, pengetahuan langsung, pencerahan dan Nibbana (kepadaman)**' - dari hal-hal semacam itu engkau bisa merasa yakin: '**Inilah Dhamma; inilah Vinaya; inilah Ajaran Sang Guru.**' "

(Satthu-Sasana Sutta, Anguttara Nikaya VII.80)

Tampak jelas di sini bahwa Dhamma-Vinaya ajaran Sang Buddha adalah **ajaran pembebasan** ... ajaran ini pada dasarnya tidak mengandung **doktrin** apa pun, alih-alih dapat diterapkan oleh siapa saja, tanpa perlu harus memeluk apa yang dikenal sekarang sebagai "Agama Buddha" ... Dhamma-Vinaya ini tidak menetapkan suatu **kitab suci** yang harus dianut secara mutlak, tidak menetapkan suatu **ritual** peribadatan yang harus dilakukan oleh penganutnya setiap hari ... dan **tidak berhadapan secara eksklusif** dengan ajaran agama apa pun di dunia ... jauh sekali dari apa yang kita lihat sebagai "Agama Buddha" sekarang.

Salam,
Hudoyo